Set the set of the set

# 

اختبار شمر فبراير







	ام سُكَّر عند صنع المُربَّى.	ن حمض الستريك لكل كيلوجرا	) يضافم
د ۲۰ جرامًا	ح ١٥ جرامًا	🕂 ۱۰ جرامات	أ ٥ جرامات
		غني بـ	) يتميز الطعام المنزلي بأنه .
د الدهون المهدرجة	ح الألوان الصناعية	😛 النكهات الصحِّية	أ المواد الحافظة
		هي الأكثر خطورة.	ُ تُعتبَر حروق الدرجة
د السطحية	ح الثالثة	😛 الثانية	أ الأولى
	•	رجة مئوية من أجل قتل	يتم تسخين اللبن إلى ٩٠ د.
د العناصر الغذائية	ت الفيتامينات المفيدة	긎 الميكروبات الضارَّة	أ المواد الحافظة
		•	ريت الزيتون من الزيوت
د المهدرجة	ح الصحِّية	ب المتحولة	أ الضارَّة
	ﻧﺎﭨﺮﺓ ﻫﻲ	حماية العينين من السوائل المت	إحدى المُعدَّات الضرورية لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ
د الخوذة	ح القناع	🕂 نظّارات السلامة	أُ القُفَّازات
لجسم.		ود بالمشروبات الغازية يعيق ام	
د الكالسيوم		<del>-</del> الدهون	
		إذا وجد المُصاب بالصدمات ا	
د جبيرة	ح إنعاش قلبي	😛 كمّادات	أ علاج منزلي
			يجب تعبئة المُربَّى في البره
د مُجمَّدة	ح جافّة	😛 ساخنة	أ باردة
	فترة التحضين.	-	) سبب طعم الزبادي اللاذع أ
د انخفاض	ح تقليل	ب طول	
		ند الإصابة بحروق شمسية هي	
د العطور	ح زيت الطهي		أ كِريم للحروق
			) أحد أسباب انتشار الوجبات
د فوائدها الصحِّية	ح سعرها المناسب	قيمتها الغذائية	أ جودتها العالية
	ي للحام الأنابيب.		) قد يتعرَّض السبَّاك لخطر اا
د القُفَّازات	ح نظارات السلامة	🕂 السقّالات	أ مشعل البروبان
			) البديل الصحِّي للحلويات وا
د الشوكولاتة	ح المشروبات الغازية	🖵 الفاكهة المجففة	أ البطاطس المقلية
	•	ناتجة عن تناول المشروبات الغ	
د تحسين الهضم	ح تنشيط الذاكرة	🗭 تقوية العظام	أ زيادة الوزن





0	الطبقة الجلدية المتأثرة في	حروق الدرجة الأولى	•	
	أ البشرة فقط	😛 الأنسجة العميقة	ح الأدمة	د البشرة والأعصاب
0	سبب عدم تماسك قوام الزبا	ادي هودرج	ة حرارة التحضين.	
	أ تغيُّر	😛 ارتفاع	ح انخفاض	🕓 ثبات
7	يرتدي السبَّاكون	للحماية من التعثُّر.		
	أُ القُّفَّازات	😛 أحذية السلامة	ح الأقنعة	د الخوذات
(2)	تحتوي الوجبات الصحِّية ال	مُعدَّة بالمنزل على كميات كبير	, من	
	أ المواد الحافظة	😛 النكهات الصناعية	ح الفيتامينات	🕒 الألوان الصناعية
0	تحتوي فاكهة	على نسبة عالية من البكة	ين الطبيعي.	
	أ المانجو	ب الخوخ	ج العنب	د التفاح
(1)	تحتوي المشروبات الغازية	على كميات عالية من	•	
	أُ السُّكَّريات	ب المعادن	ح البروتينات	د الألياف
V	يتم إضافة	من بادئات التخمُّر لكل كيلو	جرام من اللبن.	
	أ ملعقة واحدة	ب ملعقتين	ح ۳ ملاعق	د ٤ ملاعق
A	ساهمت الوجبات السريعة ف	ي زيادة انتشار أمراض	•	
	أ الدرن	ب الكورونا	ح الأنفلونزا	د الكبد الدهني
9	يجب توافر	لحماية السبَّاك من الأبخرة ا	خطرة.	
	أ) الأحذية المتينة	ب القُفَّازات	ح التهوية الجيدة	🕒 السقّالات
0	يشجع عل	ى تناول الطعام الصحِّي، ويس	اعد على وضع خطط ووجبات لـ	تحسين الصحَّة.
	أ الممرض	🖵 أخصائي التغذية	ج الصيدلي	🕒 طبيب الأسنان
0	تأثير المُحلِّيات الصناعية في	ي مشروبات الدايت هو	ممًّا يؤدي إلى زيادة	الوزن.
	\right زيادة الشهية	긎 نشاط الجسم	ح تحسين الهضم	🕒 تقوية المناعة
10	يُضاف حمض الستريك إلى	المُربَّى بعد إذابته في		
	أ العصير	긎 الماء الدافئ	ح المياه الغازية	د الماء المغلي
T	يجب على السبَّاك عند العمل	، في الأماكن المرتفعة استخدا	·	
	أ الألواح الخشبية	긎 الحبال العادية	ح الكراسي المتحركة	د سقالات مناسبة
12	يجب أن تُعالَج حروق الدرج	بة الثالثة في <u>.</u>		
	أ المنزل	긎 الصيدلية	ح المستشفى	🕒 الشارع
10	لإضفاء نكهة لذيذة على الو.	جبات الصحِّية يمكن إضافة	•	
	أ المُنكِّمات الصناعية	🖵 الألوان الغذائية	7 الأعشاب والتوايل	د المواد الحافظة





	من النوع الثاني.	ت الغازية قد يسبب مرض	🕦 الإفراط في شُرب المشروباء
د الاكتئاب			أ التهاب المفاصل
	•	تجنُّب تناوُل الطعام	🐧 للحفاظ على الصحَّة يُفضَّل
د المقلي	المسلوق	🖵 المخبوز	أ المشوي
		المُربَّى من أجل	🤠 يُضاف حمض الستريك إلى
د تحلیتها	تلوينها المارينها	حفظها	أ تبريدها
AT MATERIAL PARTY.	ودة في الجهاز الهضمي.	ايت علىالموج	
🕒 السُّكَّريات	البكتيريا المفيدة		أ الفيتامينات
	, الأبخرة الضارَّة.	لتفادي استنشاق	و يجب على السبَّاكين ارتداء
د القُفَّازات	أ النظَّارات	🖵 السماعات	أ الأقنعة
قص الحديد.	الناتج عن ن	ول الوجبات السريعة الإصابة بـ.	أحد الأضرار الناتجة عن تنا
د ضغط الدم	أ فقر الدم	🖵 السُّكَّري	أ الصداع
		ت على مقارنة قيمتها	
د الإنتاجية	الغذائية	النقدية	أ التسويقية
	داة	في حالة الصدمات الكهربائية بأ	🔥 يجب فصل التيار الكهربائي
د معدنية	نحاسية	🕂 خشبية	أ حديدية
	•	بعد الانتهاء من التحضير هو في	و أفضل مكان لحفظ الزبادي
🕒 مكان مظلم	الفريزر		
		ى ضغط الدم.	🕠 المشروبات الغازية تؤدي إلـ
🕓 انخفاض	أ ثبات	ਦ تنظیم	أ ارتفاع
	مدمات الكهربائية.	الأسلاك لتفادي الص	The state of the s
د تجميع	تعليق المادية		(أ) تغطية
		واع من	نُعدُّ الزبادي لبنًا مُتخمِّرًا بأن
د البكتيريا	الفطريات	🖵 الطحالب	أ الجراثيم
	فال.	ي إلىعند الأط	🤠 تناوُل الوجبات السريعة يؤد
🕒 تحسُّن المزاج	زيادة الذكاء	긎 زيادة النشاط	أ تأخُّر النمو
	P.	قبل الطهي هي	(1) أول خطوة لتحضير المُربَّى
د إضافة السُّكَّر	أغسل الفاكهة	🗭 تقطيع الفاكهة	أ إضافة البكتين
	<u>ف</u> س.	. إذا وجد المُصاب صعوبة في التن	نجب عمل
د جبيرة	أ إنعاش قلبي	ب كمّادات	أ علاج منزلي





	•	ل أثناء العمل عن طريق	يمكن تقليل مخاطر الانزلاق
<ul> <li>استخدام الخوذات</li> </ul>	ح ارتداء القُفَّازات	긎 ترتيب المكان	أ وضع المنظفات
	بالجهاز الهضمي.	على مكوّنات ضارّة	تحتوي المشروبات
د العشبية	🖰 الغازية الدايت	😛 الطبيعية	أ الطازجة
		ل عناصر غذائية مهمة مثل	🕜 تفتقر الوجبات السريعة إلم
د الأملاح	ح الدهون	🖵 السُّكَّريات	أ الألياف
•	كهربائية هو فصل	اعها عند التعرُّض للصدمات الـ	ACCES OF THE SECOND SEC
د الهاتف	🖰 التيار الكهربائي	🬩 وسائل التهوية	أ الماء
	للبن.	على تحسين القوام النهائي	تعمل عمليةو
د التعليب	ح التسخين	ب التحضين	أ التبريد
	•	قلية بالزيت هي الأطعمة	البديل الصحِّي للأطعمة الم
د غير الصحِّية	ح المُصنَّعة	ب المشوية	أ السريعة
	•	ا أثناء صُنع المُربَّى هي	إحدى الأدوات التي نحتاجه
د فرشاة	ح مفك	ب مقص	أ برطمانات زجاجية
	عمل من أجل	ام أحذية السلامة في مواقع الع	🕢 يجب على السبَّاكين استخد
د تحسين الأداء	ح تجنُّب الصدمات	😛 تجنَّب الانزلاق	أ) منع التلوث
	وجبات	لية في مصر في الإقبال على ال	اساهم انتشار المطاعم الدو
د السريعة	ح المنزلية	ب الصحِّية	أ المُجمَّدة
		ة الأجزاء من	
د الملوَّنة	ح الطازجة	ب المتعفِّنة	أ الناضجة
		روبات الغازية تُسبِّب ارتفاع مى	
د الأنسولين	ح البروتينات	🗭 الألياف	1000
	•	(-37)	🚺 الأعراض التي قد تصاحب -
د أضرار داخلية	ح فقدان الوعي	🕂 احمرار وألم	أ دوار
		مِّية تحتوي على نسبه عالية مز	🕥 الأطعمة السريعة غير الصـُـــــُـــــــــــــــــــــــــــــ
د الدهون والسُّكَّريات	ح الحبوب الكاملة	الأعشاب والتوابل	أ البروتينات
	•	د اللبن قبل إضافة البادئات هي	ن درجة الحرارة المُثلى لتبريد
د ٥٠ درجة مئوية	ح ٤٠ درجة مئوية		أ ۲۰ درجة مئوية
	<b>w</b> 2	في صناعة المُربَّى.	🤇 يُستخدم حمض
د الستريك	ح الخلّيك	ب الهيدروليك	أ الفسفوريك





	•	مُتخمّر بأنواع من بكتيريا حمض	🚺 الزبادي هو عبارة عن لبن م
د الفورميك	ح الخليك	긎 الستريك	أ اللاكتيك
	فط على	الإنعاش القلبي الرئوي هي الضا	🥎 الطريقة الصحيحة لإجراء ا
د القدمين	ح منتصف الصدر	😛 البطن	أ الرأس
	يض.	أكثر من الدقيق الأر • صحًي	🤠 دقيق الحبوب الكاملة
د ناعم	ح مكلِّف	😛 صحًّي	أ رخيص
		متنشاق المواد الضارَّة أثناء الحذ	
د الملابس الواقية	ت الأحذية الرياضية	🕂 خوذات الأمان	أ الأقنعة
		تؤثر سلبًا على البكتيريا المفيدة	
د الهضمي	ح التنفسي	🕂 الحركي	أ العصبي
	•		أُ تُعدُّ المُربَّى مصدرًا جيدًا
د للبروتين	ح للدهون	ب للفيتامينات	أ للنشويات
ابة بفقر الدم.	ممَّا يؤدي للإص		🔖 تفتقر الوجبات السريعة لب
د البروتين	ح الكالسيوم	🖵 النحاس	أ الحديد
•	بادي يؤدي إلى	لين وطول مدتها عند تصنيع الز	(٨) ارتفاع درجة حرارة التحض
د تحسین نکهته	ح ظهور الشرش	🕶 زيادة كثافته	أ) نعومته
		على زيادة	( المشروبات الغازية تعمل ع
د الحرارة	ح الفيتامينات	🗭 الوزن	أ البروتينات
		ىعند التعرُّض	
د يستجيب	ح يتكلم	🕂 يتحرَّك	أ يتنفَّس
			🕥 تفتقر الوجبات السريعة إلم
د الملح	ح السُّكَّر	🗭 الدهون	أ الألياف
		بة الصلبة في المواقع	📆 يجب ارتداء الخوذات الواقي
د الصناعية	ح الإدارية	بالطبية	أ المدرسية
		اعد على تماسك المُربَّى هو	📆 المكوّن الاختياري الذي يس
د الماء	ح الملح	🗭 البكتين	أ السُّكَّر
	•	لى نسبة عالية من	🚯 الأطعمة السريعة تحتوي ع
د البروتين	ح الفيتامينات	😛 الألياف	أ الدهون
	•	بكتيريا المفيدة في اللبن هي	🧑 أفضل درجة حرارة لنمو ال
د ٤٠ درجة مئويا	ح ۸۰ درجة مئوية	🕂 ٦٠ درجة مئوية	ا ۹۰ درجة مئوية



#### إجابة الاختبار

- (۱) ٥ جرامات
- ٤ الميكروبات الضارَّة
  - 💜 الكالسيوم
    - 🕠 طول
  - البروبان مشعل البروبان

- (٢) النكهات الصحِّية
  - و الصحِّية
  - (٨) إنعاش قلبي
  - 🕦 كِريم للحروق
- (12) الفاكهة المجففة

- (٣) الثالثة
- نظَّارات السلامة
  - (٩) ساخنة
- 17) سعرها المناسب
  - (١٥) زيادة الوزن

(٣) أحذية السلامة

(٦) السُّكَّريات

(٩) التهوية الجيدة

🕜 الماء الدافئ

(١٥) الأعشاب والتوابل

## إجابة الاختبار

- 🕜 انخفاض
  - (٥) التفاح
- (٨) الكبد الدهني
- (۱) زيادة الشهية
  - (١٤) المستشفى

- (١) البشرة فقط
- ٤ الفيتامينات
  - ٧) ملعقتين
- 🕠 أخصائي التغذية
- السقالات مناسبة

#### إجابة الاختبار

- 🕜 المقلي
- (٥) الأقنعة
- (٨) خشبية
  - (۱۱) تبلل
- (12) غسل الفاكهة

- (١) السُّكَّري
- ٤ البكتيريا المفيدة
  - الغذائية
  - 🕦 ارتفاع
  - 😙 تأخُّر النمو



- (٣) حفظها
- 🥎 فقر الدم
- (٩) الثلاجة
- 🕜 البكتيريا
- (١٥) إنعاش قلبي

#### إجابة الاختبار

- 🕥 ترتيب المكان
- (٤) التيار الكهربائي
- برطمانات زجاجیة
  - 🕠 المتعفِّنة
- الدهون والسُّكَّريات

- 🕜 الغازية الدايت
  - ( التسخين
- 🔥 تجنُّب الانزلاق
  - (١) الأنسولين
- ٤٠ ١٤ درجة مئوية

## إجابة الاختبار

- 🕜 منتصف الصدر
  - (٥) الهضمي
  - 🔥 ظهور الشرش
    - 🕦 الألياف
    - (12) الدهون

- اللاكتيك (١)
- ٤ الأقنعة
- ۷) الحديد
- 🕠 يتنفَّس
- البكتين 🕝

😙 صحِّي

😙 الألياف

(٦) المشوية

(٩) السريعة

🕜 احمرار وألم

🔞 الستريك

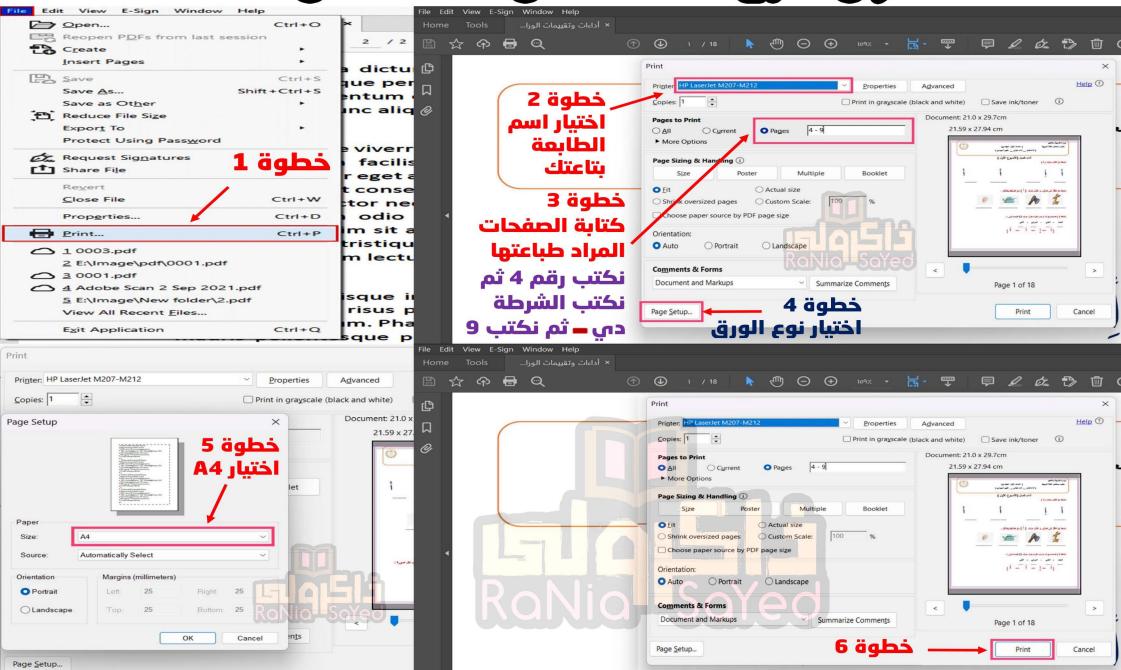
- ر للفيتامينات الفيتامينات
  - (٩) الوزن
- 🕜 الصناعية
- (٥) ٤٠ درجة مئوية



# ပြူတွင်္ကြောက်ကို ရှိသည် လျှောက်ကို ရှိသည်။ မြောက်ကို ရှိသည်။ မြောက်ကို မြော



## وثلاراي لطبع العثمات من عثمت 4 الباطبع العثمان والمستقال الباراي العثمان والمستقال وال



# المراجون (2)مار2)

اختبار شمر فبراير











## النموذج الأول

تنقسم الحروق إلى	(1)
(حروق درجة أولى - حروق درجة ثانية - حروق درجة ثالثة - جميع ما سبق)	
تـتأثر الطبقة الخارجية فقط من الجلد في حروق الطبقة	(٢)
(الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة)	
نوع من أنواع الإصابات تنتج عن التعرض للحر ارة أو المواد الكيميائية أو التيار الكهربائي.	(٣)
(نزلات البرد - الحروق - ألم الرأس - النزيف)	
تحمييد السباكين من التعرض للحروق من المواد الكيميائية.	(٤)
(النظارات - أحذية السلامة - الأقنعة - القفازات)	
يجب ارتداء الواقية الصلبة في الأماكن الصناعية.	(0)
(القفازات - الخوذات - الأقنعة - النظارات)	
لعدم التعرض للسقوط من الأماكن المرتفعة نستخدم	(٢)
(سقالات مناسبة - أحذية - خوذات - أقنعة)	
يحرص السباكون على عدم ابتلال الأسلاك للوقاية من خطر	(V)
(الحريق - الانزلاق - الاختناق - الصدمات الكهربائية)	
خليط الفاكهة والسكر وحامض الستريك هو	(A)
(اللبن الزبادي - الكيكة - المربى - العصائر)	
نستخدم لصنع المربى	(٩)
(إناءً كبيرًا - سكينًا ولوح تقطيع - ميزانًا رقميًّا - كل ما سبق)	
لقتل الميكروبات الضارة باللبن الزبادي يسخن عند درجةمئوية.	(1.)
(° 1··· - ° 9· - ° $\wedge$ · - ° $\neg$ ·)	
اللبن الزبادي عبارة عن لبن (متعفن - متخمر - ملوث - مثلج)	(11)











# النموذج الثاني

من المكونات الأساسية للمربى	(1)
(فاکهة طازجة - سکر - حامض ستریك - جمیع ما سبق)	
يضاف لتماسك قوام المربى. (السكر - الستريك - البكتين - الفواكه)	(۲)
يعوق حمض امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام.	(٣)
(البوتاسيوم - الفوسفوريك - اللاكتيك - الصوديوم)	
لا تحتويعلى أي فيتامينات أو معادن مفيدة لصحة الإنسان.	(٤)
(الوجبات الصحية - اللبن - الزبادي - المشروبات الغازية)	
ارتفاع السكر بالدم يؤدي إلى الإصابة بمرض	(0)
(انخفاض ضغط الدم - السكري - السرطان - الأنيميا)	
يؤدي ارتفاع درجة حرارة التحضين إلى ظهورعلى سطح الزبادي.	(٢)
(العفن - البكتيريا - الشرش - الجراثيم)	
في فترة التحضين يتحول إلى حمض اللاكتيك.	(V)
(سكر اللاكتوز - اللبن - البكتيريا - الشرش)	









#### مهارات مهنية



إذا لمر تتماسك المربى بعد الطهي يضاف إليها	(٨)
(السكر - الماء - حمض الستريك - البكتين)	
يضاف (٥) جرامات من حمض الستريك لكل كيلوجرام من في صُنع المربى.	(٩)
(الفاكهة - السكر - الماء - البكتين)	
عند الحفر يرتدي السباكونلحمياتهم من الغبار والأبخرة.	(1.)
(الأقنعة - القفازات - الأحذية - الملابس الثقيلة)	
للحماية من التعثر يرتدي السباكون	(11)
(النظارات - الأقنعة - أحذية السلامة - القفازات)	
يجب عملإذا وجد المصاب صعوبة في التنفس.	(۱۲)
(إنعاش قلبي - كمادات - علاج منزلي - جبيرة)	
الصدمات الكهربائية قد تسبب أضرارًا	(۱۳)
(خارجية فقط - داخلية - سطحية - احمرارًا فقط)	
تظهر التقرحات في حروق الدرجة (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة)	(18)
تؤدي إلى زيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم.	(10)
(السكريات - الخضراوت - الفواكه - اللحوم)	

# النموذج الثالث

- (السقالات مشعل البروبان القفازات نظارات السلامة)













يصبح طعمر الزبادي حمضيًّا إذا زادت فترة	(٤)
(البسترة - التسخين - التبريد - التحضين)	
تؤثرعلى البكتيريا المفيدة الموجودة في الجهاز الهضمي.	(0)
(المشروبات الغازية (الدايت) - العصائر الطبيعية - المياه - الشاي)	
تخلو المشروباتمن الفيتامينات والمعادن.	(٦)
(الصحية - الغازية - المعلبة - الصناعية)	
تستغرق فترة التحضينساعات لتماسك اللبن الزبادي.	(V)
(من (۸- ۱۰) - من (۲ - ۸) - من (۱۶ - ۸) - من (۱۰ - ۱۲))	
عند درجة ٤٠° تنموفي مرحلة التبريد للبن الزبادي.	(٨)
(البكتيريا النافعة - الميكروبات - العفن - الفيروسات)	
يجب خلط حمض الستريك مععند طهي المربى.	(٩)
(السكر - الفاكهة - الماء الدافئ - البكتين)	
تعتبر المربي مصدرًا جيدًا لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	(1.)
(الأملاح المعدنية - البروتينات - الدهون - النشويات)	
تمنع سقوط السباكين في أثناء عملهم.	(11)
(أحذية السلامة - النظارات - القفازات - الملابس الثقيلة)	
نوع من أنواع الإصابات ينتج عن التعرض للحرارة أو المواد الكيميائية	(11)
(الحروق - نزلات البرد - الكسور - الإغماء)	
تـتطلب حروق الدرجة الثالثة تـلقي العلاج في	(۱۳)
(المنزل - المستشفى - المدرسة - الشارع)	
يحرص السباكون على عدم ابتلال الأسلاك لعدم التعرض إلى	(18)
(الحروق - الإغماء - الصدمات الكهربائية - السقوط)	
لكي لا تصاب أعين السباكين من الحطام المتساقط يرتدون	(10)
(نظارات السلامة - القفازات - الخوذات - الأحذية)	













الحروق من الدرجةيصحبها التقرحات وخطر الإصابة بالعدوى.	(١)
(الثالثة - الأولى - الرابعة)	
نستخدم مادة غير موصلة للكهرباء مثللإيقاف التيار الكهربائي.	(٢)
(العصا المعدنية - العصا الخشبية - المقص - الماسورة)	
يجب ترتيب أماكن العمل وارتداء أحذية السلامة للحماية من	(٣)
(الأبخرة السامة - الحروق - الصعقة الكهربائية - الانزلاق)	
قبل إسعاف المصاب يجب التأكد من أن المصاب بشكل طبيعي.	(٤)
(يتألم - يتنفس - يبكي - يجري)	
قد يتعرض السباكون لخطر الحرق بسبب	(0)
(السقالات - نظارات السلامة - القفازات - الأنابيب الساخنة)	
مادة طبيعية مستخلصة من الفاكهة تساعد على تماسك المربى	(۲)
(الستريك - الفوسفوريك - البكتين - الصوديوم)	
خليط من ثمار الفاكهة أو الخضراوت مضاف إليه السكر وحمض الستريك.	(V)
(الزبادي - المربى - العصير - المخبوزات)	
بعض الفواكه تحتوي على نسب عالية من البكتين مثل	(A)
(الفراولة - الجوافة - التفاح - الكمثري)	
إذا كان طعم الزبادي لاذعًا أو حمضيًّا يكون ذلك بسبب أن فترة التحضين كانت	(٩)
(طويلة - قصيرة - متوسطة - مناسبة)	
الزبادي هو لبن متخمر بأنواع من (الجراثيم - البكتيريا - الفطريات - الطحالب)	(1.)
تسبب السكريات في بعض المشكلات الصحية منها	(11)
(نزلات البرد - الصداع النصفي - زيادة الوزن - نقص الوزن)	









مصابي الصدمات الكهربائية يجب نقلهم مباشرة إلى لمنع التضاعفات الداخلية.	(۱۲)
(المنزل - المستشفى - الشارع - النادي)	
لمنع الانزلاق والتعثر يستخدم السباكون	(۱۳)
(القفازات - أحذية السلامة - الخوذات - السقالات)	
تـتأثر الطبقة الخارجية فقط من الجلد في حروق الدرجة	(18)
(الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة)	
تعملعلى تقليل قدرة الجسم على معالجة السكر وامتصاص العناصر الغذائية.	(١٥)
(المحليات الصناعية - الفاكهة - حمض الفوسفوريك - النشويات)	

# النموذج الخامس

يجب إزالة أيفي محيط منطقة الحروق بالجلد.	(١)
(إكسسوارات - مكياج - أثاث - مفارش)	
الحروق من الدرجة الثالثة هي إذ أنها تـتطلب الذهاب إلى المستشفى.	(٢)
(الأشد - الأبسط - الأسهل - الأقل ألمًا)	
المرحلة التي تسبق عملية التعبئة مباشرة للمربي في البرطمان هي	(٣)
(التغليف - التعقيم - الطهي - غسل الفواكه)	
المشروبات الغازية تـتسبب في زيادة	(٤)
(الوزن - البروتينات - الألبان - المعادن)	
الشخص المصاب بإصابة ناتجة عن الكهرباء.	(0)
(لا نحرك - نحمل - نعش)	
للحفاظ على المربي فترة طويلة دون فساد نضيف	(۲)
(حمض الستريك - البكتين - حمض الفسفوريك - الملح)	











#### مهارات مهنية



يتخمر اللبن بإضافةمنذ يوم سابق.	(V)
(الفاكهة - العسل - السكر - الزبادي)	
توجد علاقة وثيقة بين المشروبات الغازية وارتفاع	(A)
(المستوى الدراسي - مستوى الذكاء - الأنسولين بالدمر - الثقة بالنفس)	
قد تظهر مع حروق الدرجة الثانية بعض	(٩)
(الجروح - التقرحات - الخدوش - الكسور)	
تـتدمر جميع طبقات الجلد في حروق الدرجة	(1.)
(الأولى - الثانية - الثالثة - الطفيفة)	
يجب إبقاءعلى مسافة آمنة من عمال السباكة.	(11)
(مشعل البنزين - مشعل البرومان - القناع - الخوذة)	
يتعرض عمال السباكة لخطر الحروق بسبب	(۱۲)
(الأبخرة السامة - الصرف الصحي - الأنابيب الساخنة - الأدوات المتناثرة)	
آخر مراحل صناعة المربى	(۱۳)
(تحضير المكونات - وضع السكر - التقليب المستمر - التعليب)	
يحصل اللبن على قوامر سميك بسبب عميلة	(1٤)
(التسخين - التحضين - الحفظ)	
يصبح قوام الزبادي غير متماسك عندمادرجة حرارة التحضين.	(10)
(ترتفع - تنخفض - تثبت - تتوسط)	
-1. M	



















## ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

(	)	الحروق هي الإصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة والمواد الكيميائية.	(1)
(	)	يجب إرسال الشخص المصاب بالحروق الكهربائية إلى المستشفى.	(۲)
(	)	الحروق من الدرجة الثانية هي الأشد خطورة وتتطلب الذهاب إلى المستشفى.	(٣)
(	)	لتجنب الإصابة بالحروق لا ينبغي معرفة قواعد الأمن والسلامة.	(٤)
(	)	يمكن أن تكون المياه والأنابيب الساخنة خطيرة على سلامة السباك.	(0)
(	)	لا يوجد أي أهمية لأحذية الأمان في أثناء تأدية السباكين عملهم.	(٦)
(	)	يجب توخي الحذر في أثناء استخدام اللحام لتجنب الحروق.	(V)
(	)	حمض الستريك يعمل على تماسك قوام المربى.	(A)
(	)	تحتوى المربى على العديد من الفيتامينات والأملاح المعدنية.	(٩)
(	)	تـترك البرطمانات في الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق حتى تـعقم.	(١٠)
(	)	يحتوي التفاح على نسبة من البكتين أقل من باقي الفاكهة.	(11)
(	)	يعتبر اللبن الزبادي مصدرًا مهمًّا للبروتين والكالسيوم.	(۱۲)
(	)	يصبح الزبادي قوامه غير متماسك عندما ترتفع درجة حرارة التحضين.	(۱۳)
(	)	أفضل درجة لقتل الميكروبات الضارة هي ٩٠° ويترك اللبن بها لمدة ١٠ دقائق.	(18)
(	)	تؤدي السكريات إلى مشكلات صحية منها إصابة الأشخاص بمرض السكري.	(١٥)
(	)	تؤثر المشربات الغازية سلبًا على صحة العظام.	(۲۱)











نوع من الإصابات ينتج عن التعرض للحرارة والمواد الكيميائية	(١)
(الحروق - الصدمات الكهربائية - نزلات البرد - الإغماء)	
عند حدوث صدمات كهربائية نستخدم مواد غير موصلة للكهرباء مثل لفصل التيار،	(٢)
(عصا حديدية - عصا خشبية - ماسورة - عصا نحاسية)	
تـتأثر الطبقة الخارجية فقط من الجلد بحروق الطبقة	(٣)
(الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة)	
بجب ترتيب أماكن العمل وارتداء أحذية السلامة للحماية من	(٤)
(الحروق - الغازات السامة - الصاعقات الكهربائية - الانزلاق)	
ارتداء الخوزات الواقية الصلبة يكون في المواقع	(0)
(الزراعية - الصناعية - السياحية - التجارية)	
يستخدم حمضفي صناعة المربى.	(٢)
(الصوديوم - البيكتين - الستريك - الفوسفريك)	
قد يتعرض السباك لخطر الحرق عند استخدام للحام الأنابيب.	(V)
(مشعل البروبان - السقالات - نظارات السلامة - القفازات)	
من مراحل صناعة الزبادي (العجن - التحضين - الفرم - التوزيع)	(A)
بعض الفواكه بها نسب عالية من البكتين مثل	(٩)
(الجوافة - الكمثري - التفاح - العنب)	
المرحلة الأخيرة في صناعة المربى	(1.)
(التحضير - الطهي - الخلط - التعليب)	
من الأدوات التي نحتاجها في أثناء صنع المربى	(11)
(الميزان الرقمي - الأقنعة - القفازات - الأنابيب)	
لجعل قوام المربى أكثر تماسكًا نستخدم	(۱۲)
(الستريك - البكتين - الصوديوم - الفسفوريك)	









## مهارات مهنية



عند تحضين اللبن الزبادي يتحول سكر اللاكتوز إلى	(۱۳)
(حمض اللاكتيك - بكتين - ستريك - صوديوم)	
البكتيريا المستخدمة في صناعة الزبادي تفيد الجهاز	(18)
(الهضمي - التنفسي - العصبي - الدوري)	
يصبح طعم الزبادي حمضيًّا إذا زادت فترة	(10)
(البسترة - التحضين - التبريد)	
يعوق حمض امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام.	(11)
(الفوسفوريك - اللاكتيك - البكتين)	
تؤدي السكريات إلى إصابة الأشخاص بمشكلات صحية مثل	(۱V)
(ارتفاع ضغط الدم - نزلات البرد - الإعياء - الكسور)	
تحتويعلى مكونات ضارة بالجهاز الهضمي.	(۱۸)
(الوجبات الصحية - المشروبات الغازية - المشروبات الصحية - الماء)	
تحتوي المشروبات الغازية على نسب عالية من	(19)
(الفيتامينات - السكريات - الألياف - البروتينات)	
تعرِّض السباكين تحديدًا إلى الإصابة ببعض الأمراض.	(٢٠)
(البكتيريا - الفيروسات - مياه الصرف الصحي - المياه الباردة)	
استخدام مشعل البروبان قد يعرض السباكين لخطر	(۲۱)
(الحروق - السقوط والتعثر - الصدمات الكهربائية - استنشاق الأبخرة)	

#### أكمل ما يلي:

(١)	يجب عمل إنعاش قلبي رئوي إذا وجد المصاب صعوبة في
(٢)	الحروق هي إصابة تنتج عند التعرض للمواد
(٣)	تصيب الحروق من الدرجة البشرة بالاحمرار والألم.
(٤)	تـتطلب حروق الدرجة الثالثة الذهاب إلى
(0)	يحب إذالة من مناطق الحروق.









عند حدوث حروق يجب عدم استخداممن المنزل والذهاب	(٢)
إلى المستشفى.	
لكي يتجنب السباكون استنشاق الأبخرة والمواد الكميائية يجب أن يرتدوا	(V)
يرتدي السباكون أحذية السلامة لمنع و و و	(A)
في حالة تبلل الأسلاك الكهربائية يمكن أن يتعرض السباكون	(٩)
بجب ارتداءفي المواقع الصناعية.	(1.)
يمكن إضافة للمربى لكي يكون قوامها متماسكًا.	(11)
نضيف (٥) جرامات من حمضلكل كيلو جرام من السكر المضاف إلى المربي.	(۱۲)
تعد المربى مصدرًا جيدًا لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	(۱۳)
بعد طهو المربى يتمر تعبئتها فيمعقمة.	(18)
درجة حرارة (٤٠°) هي الأفضل لنموفي اللبن الزبادي.	(10)
البكتيريا المستخدمة في صناعة الزبادي تفيد الجهاز	(17)
ت تسببفي زيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم.	(\V)
يعوق حمض الفوسفوريك امتصاص الجسم الضروري لصحة العظام.	(۱۸)
تناول المشربات بدلًا من المشروبات الصحية يؤدي إلى سوء التغذية.	(19)
بب عما يلي:	ع) أــ
ب <b>ب عما يلت:</b> المقصود بالحروق؟	
	(۱) ما <b>د</b>
المقصود بالحروق؟	(۱) ما <b>د</b>
المقصود بالحروق؟	(۱) ما <b>د</b>
المقصود بالحروق؟ الإجراءات الواجب اتباعها عند حدوث حروق درجة أولى بسيطة؟	(۱) ما (۲) ما (۲) ما
المقصود بالحروق؟	(۱) ما (۲) ما (۲) ما
المقصود بالحروق؟ الإجراءات الواجب اتباعها عند حدوث حروق درجة أولى بسيطة؟	(۱) ما (۲) ما (۲) ما
المقصود بالحروق؟ الإجراءات الواجب اتباعها عند حدوث حروق درجة أولى بسيطة؟	(۱) ما (۲) ما (۲) ما

(٤) حدد فانده لكل من:
نظارات السلامة:
أحذية السلامة:
(٥) ما هي المربى؟
(٦) وضح بعض العيوب التي تظهر عند صنع الزبادي في المنزل.
c
(۷) وضح بعض المشكلات التي تسببها السكريات <b>.</b>



















## النموذج الأول

تنقسم الحروق إلى	(١)
(حروق درجة أولى - حروق درجة ثانية - حروق درجة ثالثة - جميع ما سبق)	
تـتأثر الطبقة الخارجية فقط من الجلد في حروق الطبقة	(٢)
( <b>الأولى</b> - الثانية - الرابعة)	
نوع من أنواع الإصابات تنتج عن التعرض للحر ارة أو المواد الكيميائية أو التيار الكهر بائي.	(٣)
(نزلات البرد - <b>الحروق</b> - ألم الرأس - النزيف)	
تحمييد السباكين من التعرض للحروق من المواد الكميائية.	(٤)
(النظارات - أحذية السلامة - الأقنعة - <u>القفازات</u> )	
يجب ارتداء الواقية الصلبة في الأماكن الصناعية.	(0)
(القفازات - <b>الخوذات</b> - الأقنعة - النظارات)	
لعدم التعرض للسقوط من الأماكن المرتفعة نستخدم	(٢)
( <b>سقالات مناسبة</b> - أحذية - خوذات - أقنعة)	
يحرص السباكون على عدم ابتلال الأسلاك للوقاية من خطر	(V)
(الحريق - الانزلاق - الاختناق - <b>الصدمات الكهر بائية</b> )	
خليط الفاكهة والسكر وحامض الستريك هو	(A)
(اللبن الزبادي - الكيكة - <b>المربي</b> - العصائر)	
نستخدم لصنع المربى	(٩)
(إِناءً كبيرًا - سكينًا ولوح تـقطيع - ميزانًا رقميًّا - <b>كل ما سبق</b> )	
لقتل الميكروبات الضارة باللبن الزبادي يسخن عند درجةمئوية.	(1.)
(° \·· - <u>° <b>9 ·</b></u> - ° \· - ° \·)	
اللبن الزبادي عبارة عن لبن (متعفن - ملوث - مثلج)	(۱۱)









(۱۲)
(۱۳)
(18)
(١٥)

## النموذج الثاني

لر الإخانه الصحيحة مي أيل المؤسين.	21
من المكونات الأساسية للمربى	(1)
(فاكهة طازجة - سكر - حامض ستريك - <b>جميع ما سبق</b> )	
يضاف لتماسك قوام المربى. (السكر - الستريك - الفواكه)	(٢)
يعوق حمض امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام.	(٣)
(البوتاسيوم - <mark>الفوسفوريك</mark> - اللاكتيك - الصوديوم)	
لا تحتويعلى أي فيتامينات أو معادن مفيدة لصحة الإنسان.	(٤)
(الوجبات الصحية - اللبن - الزبادي - <b>المشروبات الغازية</b> )	
ارتفاع السكر بالدم يؤدي إلى الإصابة بمرض	(0)
(انخفاض ضغط الدم - <b>السكري</b> - السرطان - الأنيميا)	
يؤدي ارتفاع درجة حرارة التحضين إلى ظهورعلى سطح الزبادي.	(٢)
(العفن - الب <i>ك</i> تيريا - <mark>الشر ش</mark> - الجراثيم)	
في فترة التحضين يتحول إلى حمض اللاكتيك.	(V)
( <b>سكر اللاكتوز</b> - اللبن - البكتيريا - الشرش)	









إذا لمر تتماسك المربى بعد الطهي يضاف إليها	(A)
(السكر - الماء - حمض الستريك - <u>البكتين</u> )	
يضاف (٥) جرامات من حمض الستريك لكل كيلوجرام من في صُنع المربى.	(٩)
(الفاكهة - <mark>السكر</mark> - الماء - البكتين)	
عند الحفر يرتدي السباكونلحمياتهم من الغبار والأبخرة.	(1.)
( <b>الأقنعة</b> - القفازات - الأحذية - الملابس الثقيلة)	
للحماية من التعثر يرتدي السباكون	(11)
(النظارات - الأقنعة - أحذية السلامة - القفازات)	
يجب عملإذا وجد المصاب صعوبة في التنفس.	(۱۲)
( <b>إنعاش قلبي</b> - كمادات -  علاج منزلي - جبيرة)	
الصدمات الكهربائية قد تسبب أضرارًا	(۱۳)
(خارجية فقط - <b>داخلية</b> - سطحية - احمرارًا فقط)	
تظهر التقرحات في حروق الدرجة (الأولى - <b>الثانية</b> - الثالثة - الرابعة)	(١٤)
تؤديإلى زيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم.	(١٥)
( <b>السكريات</b> - الخضراوت - الفواكه - اللحوم)	

# النموذج الثالث

#### اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(السقالات - مشعل البروبان - القفازات - نظارات السلامة)



(البسترة - التسخين - التبريد - <u>التحضين</u> )	
٥) تؤثرعلى البكتيريا المفيدة الموجودة في الجهاز الهضمي.	))
( <b>المشروبات الغازية (الدايت)</b> - العصائر الطبيعية - المياه - الشاي)	
٦) تخلو المشروبات من الفيتامينات والمعادن.	()
(الصحية - <b>الغازية</b> - المعلبة - الصناعية)	
٧) تستغرق فترة التحضين ساعات لتماسك اللبن الزبادي.	()
$($ (۱۰ - ۱۰) - من (۱ - ۸) - $\frac{(3 - \Lambda)}{\text{au}}$ - من (۱۰ - ۱۰))	
٨) عند درجة ٤٠° تنموفي مرحلة التبريد للبن الزبادي.	()
( <u>البكتيريا النافعة</u> - الميكروبات - العفن - الفيروسات)	
٩) يجب خلط حمض الستريك مععند طهي المربى.	1)
(السكر - الفاكهة - <u>الماء الدافئ</u> - البكتين)	
۱۰) تعتبر المربي مصدرًا جيدًا لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	•)
( <b>الأملاح المعدنية</b> - البروتينات - الدهون - النشويات)	
١١) تـمنع سقوط السباكين في أثناء عملهم.	١)
(أحذية السلامة - النظارات - القفازات - الملابس الثقيلة)	
١٢) نوع من أنواع الإصابات ينتج عن التعرض للحرارة أو المواد الكيميائية	Γ)
( <b>الحروق</b> - نزلات البرد - الكسور - الإغماء)	
١٣) تـتطلب حروق الدرجة الثالثة تـلقي العلاج في	")
(المنزل - <b>المستشفى</b> - المدرسة - الشارع)	
١٤) يحرص السباكون على عدم ابتلال الأسلاك لعدم التعرض إلى	(٤)
(الحروق - الإغماء - <b>الصدمات الكهربائية</b> - السقوط)	
١٥) لكي لا تصاب أعين السباكين من الحطام المتساقط يرتدون	0)
( <b>نظارات السلامة</b> - القفازات - الخوذات - الأحذية)	











الحروق من الدرجةيصحبها التقرحات وخطر الإصابة بالعدوى.	(١)
(الثالثة - <b>الثانية</b> - الأولى - الرابعة)	
نستخدم مادة غير موصلة للكهرباء مثللإيقاف التيار الكهربائي.	(٢)
(العصا المعدنية - <b>العصا الخشبية</b> - المقص - الماسورة)	
يجب ترتيب أماكن العمل وارتداء أحذية السلامة للحماية من	(٣)
(الأبخرة السامة - الحروق - الصعقة الكهربائية - <b>الانزلاق</b> )	
قبل إسعاف المصاب يجب التأكد من أن المصاب بشكل طبيعي.	(٤)
(يـتألم - <b>يـتنفس</b> - يبكي - يـجري)	
قد يتعرض السباكون لخطر الحرق بسبب	(0)
(السقالات - نظارات السلامة - القفازات - <b>الأنابيب الساخنة</b> )	
مادة طبيعية مستخلصة من الفاكهة تساعد على تماسك المربى	(۲)
(الستريك - الفوسفوريك - <mark>البكتين</mark> - الصوديوم)	
خليط من ثمار الفاكهة أو الخضراوت مضاف إليه السكر وحمض الستريك.	(V)
(الزبادي - <b>المربي</b> - العصير - المخبوزات)	
بعض الفواكه تحتوي على نسب عالية من البكتين مثل	(A)
(الفراولة - الجوافة - <mark>التفاح</mark> - الكمثري)	
إذا كان طعم الزبادي لاذعًا أو حمضيًّا يكون ذلك بسبب أن فترة التحضين كانت	(٩)
( <b>طویلة</b> - قصیرة - متوسطة - مناسبة)	
الزبادي هو لبن متخمر بأنواع من (الجراثيم - البكتيريا - الفطريات - الطحالب)	(1.)
تسبب السكريات في بعض المشكلات الصحية منها	(11)
(نزلات البرد - الصداع النصفي - <b>زيادة الوزن</b> - نقص الوزن)	









مصابي الصدمات الكهربائية يجب نقلهم مباشرة إلى لمنع التضاعفات الداخلية.	(۱۲)
(المنزل - <mark>المستشفى</mark> - الشارع - النادي)	
لمنع الانزلاق والتعثر يستخدم السباكون	(۱۳)
(القفازات - <u>أحذية السلامة</u> - الخوذات - السقالات)	
تـتأثر الطبقة الخارجية فقط من الجلد في حروق الدرجة	(18)
( <b>الأولى</b> - الثانية - الرابعة)	
تعملعلى تقليل قدرة الجسم على معالجة السكر وامتصاص العناصر الغذائية.	(10)
( <b>المحليات الصناعية</b> - الفاكهة - حمض الفوسفوريك - النشويات)	

النموذج الخامس

يجب إزالة أيفي محيط منطقة الحروق بالجلد.	(١)
( <b>إكسسوارات</b> - مكياج - أثاث - مفارش)	
الحروق من الدرجة الثالثة هي إذ أنها تـتطلب الذهاب إلى المستشفى.	(٢)
( <b>الأشد</b> - الأبسط - الأسهل - الأقل ألمًا)	
المرحلة التي تسبق عملية التعبئة مباشرة للمربي في البرطمان هي	(٣)
(التغليف - <mark>التعقيم</mark> - الطهي - غسل الفواكه)	
المشروبات الغازية تـتسبب في زيادة	(٤)
( <b>الوزن</b> - البروتينات - الألبان - المعادن)	
الشخص المصاب بإصابة ناتجة عن الكهرباء.	(0)
( <b>لا نحر ك</b> - نحرك - نحمل - ننعش)	
للحفاظ على المربي فترة طويلة دون فساد نضيف	(٢)
( <b>حمض الستريك</b> - البكتين - حمض الفسفوريك - الملح)	











يتخمر اللبن بإضافةمنذ يوم سابق.	(V)
(الفاكهة - العسل - السكر - <u>الزبادي</u> )	
توجد علاقة وثيقة بين المشروبات الغازية وارتفاع	(A)
(المستوى الدراسي - مستوى الذكاء - <b>الأنسولين بالدم</b> - الثقة بالنفس)	
قد تظهر مع حروق الدرجة الثانية بعض	(٩)
(الجروح - <b>التقرحات</b> - الخدوش - الكسور)	
تـتدمر جميع طبقات الجلد في حروق الدرجة	(1.)
(الأولى - الثانية - <mark>الثالثة</mark> - الطفيفة)	
يجب إبقاءعلى مسافة آمنة من عمال السباكة.	(11)
(مشعل البنزين - مشعل البرومان - القناع - الخوذة)	
	(۱۲)
(الأبخرة السامة - الصرف الصحي - الأنابيب الساخنة - الأدوات المتناثرة)	
آخر مراحل صناعة المربى	(۱۳)
(تحضير المكونات - وضع السكر - التقليب المستمر - <u>التعليب</u> )	
يحصل اللبن على قوامر سميك بسبب عميلة	(18)
(التسخين - التبريد - <mark>التحضين</mark> - الحفظ)	
يصبح قوام الزبادي غير متماسك عندمادرجة حرارة التحضين.	(10)
(ترتفع - <b>تنخفض</b> - تثبت - تتوسط)	













## ضع علامة ( $\checkmark$ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

( ✓ )	الحروق هي الإصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة والمواد الكيميائية.	(1)
( ✓ )	يجب إرسال الشخص المصاب بالحروق الكهربائية إلى المستشفى.	(r)
( <b>X</b> )	الحروق من الدرجة الثانية هي الأشد خطورة وتتطلب الذهاب إلى المستشفى.	(٣)
( <b>X</b> )	لتجنب الإصابة بالحروق لا ينبغي معرفة قواعد الأمن والسلامة.	(٤)
( ✓ )	يمكن أن تكون المياه والأنابيب الساخنة خطيرة على سلامة السباك.	(0)
( <b>X</b> )	لا يوجد أي أهمية لأحذية الأمان في أثناء تأدية السباكين عملهم.	(٢)
( ✓ )	يجب توخي الحذر في أثناء استخدام اللحام لتجنب الحروق.	(V)
( <b>X</b> )	حمض الستريك يعمل على تماسك قوام المربى.	(٨)
( ✓ )	تحتوى المربى على العديد من الفيتامينات والأملاح المعدنية.	(٩)
( ✓ )	تـترك البرطمانات في الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق حتى تعقم.	(1.)
( <b>X</b> )	يحتوي التفاح على نسبة من البكتين أقل من باقي الفاكهة.	(11)
( ✓ )	يعتبر اللبن الزبادي مصدرًا مهمًّا للبروتين والكالسيوم.	(۱۲)
( <b>X</b> )	يصبح الزبادي قوامه غير متماسك عندما ترتفع درجة حرارة التحضين.	(۱۳)
( ✓ )	أفضل درجة لقتل الميكروبات الضارة هي ٩٠° ويترك اللبن بها لمدة ١٠ دقائق.	(18)
( ✓ )	تؤدي السكريات إلى مشكلات صحية منها إصابة الأشخاص بمرض السكري.	(10)
( <b>√</b> )	تؤثر المشربات الغازية سلبًا على صحة العظام.	(۲۱)











نوع من الإصابات ينتج عن التعرض للحرارة والمواد الكيميائية	(١)
( <b>الحروق</b> - الصدمات الكهربائية - نزلات البرد - الإغماء)	
عند حدوث صدمات كهربائية نستخدم مواد غير موصلة للكهرباء مثل لفصل التيار،	(٢)
(عصا حديدية - <b>عصا خشبية</b> - ماسورة - عصا نحاسية)	
تتأثر الطبقة الخارجية فقط من الجلد بحروق الطبقة	(٣)
( <b>الأولى</b> - الثانية - الثالثة - الرابعة)	
بجب ترتيب أماكن العمل وارتداء أحذية السلامة للحماية من	(٤)
(الحروق - الغازات السامة - الصاعقات الكهربائية - <b>الانزلاق</b> )	
ارتداء الخوزات الواقية الصلبة يكون في المواقع	(0)
(الزراعية - <b>الصناعية</b> - السياحية - التجارية)	
يستخدم حمضفي صناعة المربى.	(٦)
(الصوديوم - البيكتين - <mark>الستريك</mark> - الفوسفريك)	
قد يتعرض السباك لخطر الحرق عند استخدامللحام الأنابيب.	(V)
( <b>مشعل البروبان</b> - السقالات - نظارات السلامة - القفازات)	
من مراحل صناعة الزبادي (العجن - <b>التحضين</b> - الفرم - التوزيع)	(A)
بعض الفواكه بها نسب عالية من البكتين مثل	(٩)
(الجوافة - الكمثري - <b>التفاح</b> - العنب)	
المرحلة الأخيرة في صناعة المربى	(1.)
(التحضير - الطهي - الخلط - <b>التعليب</b> )	
من الأدوات التي نحتاجها في أثناء صنع المربى	(11)
( <b>الميزان الرقمي</b> - الأقنعة - القفازات - الأنابيب)	
لجعل قوام المربى أكثر تماسكًا نستخدم	(۱۲)
(الستريك - <mark>البكتين</mark> - الصوديوم - الفسفوريك)	









#### مهارات مهنية



عند تحضين اللبن الزبادي يتحول سكر اللاكتوز إلى	(۱۳)
( <b>حمض اللاكتيك</b> - بكتين - ستريك - صوديوم)	
البكتيريا المستخدمة في صناعة الزبادي تفيد الجهاز	(١٤)
( <b>الهضمي</b> - التنفسي - العصبي - الدوري)	
يصبح طعم الزبادي حمضيًّا إذا زادت فترة	(١٥)
(البسترة - <mark>التحضين</mark> - التسخين - التبريد)	
يعوق حمض امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام.	(۲۱)
( <b>الفوسفوريك</b> - اللاكتيك - الستريك - البكتين)	
تؤدي السكريات إلى إصابة الأشخاص بمشكلات صحية مثل	(۱V)
( <b>ارتفاع ضغط الدم</b> - نزلات البرد - الإعياء - الكسور)	
تحتويعلى مكونات ضارة بالجهاز الهضمي.	(۱۸)
(الوجبات الصحية - <b>المشروبات الغازية</b> - المشروبات الصحية - الماء)	
تحتوي المشروبات الغازية على نسب عالية من	(۱۹)
(الفيتامينات - <u>ا<b>لسكريات</b></u> - الألياف - البروتينات)	
تعرِّض السباكين تحديدًا إلى الإصابة ببعض الأمراض.	(٢٠)
(البكتيريا - الفيروسات - <mark>مياه الصر ف الصحي</mark> - المياه الباردة)	
استخدام مشعل البروبان قد يعرض السباكين لخطر	(۲۱)
( <b>الحروق</b> - السقوط و التعثر - الصدمات الكهربائية - استنشاق الأبخرة)	

#### 🍸 أكمل ما يلي:

- (۱) يجب عمل إنعاش قلبي رئوي إذا وجد المصاب صعوبة في التنفس.
  - (٢) الحروق هي إصابة تنتج عند التعرض للمواد **الكميائية.**
  - (٣) تصيب الحروق من الدرجة **الأولى** البشرة بالاحمرار والألم.
    - (٤) تتطلب حروق الدرجة الثالثة الذهاب إلى المستشفى.
      - (٥) يجب إزالة **الإكسسوارات** من مناطق الحروق.









#### مهارات مهنية



- (٦) عند حدوث حروق يجب عدم استخدام **معجون الأسنان** من المنزل والذهاب إلى المستشفى.
- (٧) لكي يتجنب السباكون استنشاق الأبخرة والمواد الكيميائية يجب أن يرتدوا **الأقنعة.** 
  - (٨) يرتدي السباكون أحذية السلامة لمنع **الانزلاق** و **التعثر**.
  - (٩) في حالة تبلل الأسلاك الكهربائية يمكن أن يتعرض السباكون للصدمات كهربائية.
    - (۱۰) بجب ارتداء **الخوذات الواقية** في المواقع الصناعية.
    - (۱۱) يمكن إضافة البكتين للمربى لكي يكون قوامها متماسكًا.
- (۱۲) نضيف (۵) جرامات من حمض **الستريك** لكل كيلو جرام من السكر المضاف إلى المربى.
  - (۱۳) تعد المربى مصدرًا جيدًا لـ**الفيتامينات.**
  - (١٤) بعد طهو المربى يتم تعبئتها في برطمانات معقمة.
  - (١٥) درجة حرارة (٤٠°) هي الأفضل لنمو **البكتيريا النافعة** في اللبن الزبادي.
    - (١٦) البكتيريا المستخدمة في صناعة الزبادي تفيد الجهاز الهضمي.
      - (۱۷) تتسبب **السكريات** في زيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم.
- (۱۸) يعوق حمض الفوسفوريك امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام.
  - (١٩) تناول المشربات الغازية بدلًا من المشروبات الصحية يؤدي إلى سوء التغذية.

## عما يلي: اُجب عما يلي:

- (١) ما المقصود بالحروق؟
- هي نوع من الإصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة أو المواد الكميائية
   أو التيار الكهربائي.
  - (٦) ما الإجراءات الواجب اتباعها عند حدوث حروق درجة أولى بسيطة؟
  - ١- أخذ حمام بارد عند الإصابة بالحروق الناتجة عن أشعة الشمس.
    - ٢- إزالة أي إكسسوارات من منطقة الحرق مثل الخاتم أو الساعة.
  - (٣) ما الإجراءات الواجب اتباعها في حالة التعرض للصدمات الكهربائية؟
  - € ١- فصل التيار الكهربائي باستخدام مادة غير موصلة للكهرباء مثل عصا خشبية.
    - ٢- التأكد من أن المصاب يتنفس بشكل طبيعي.









(٤) حدد فائدة لكل من:

نظارات السلامة: منع إصابة العمال بالسوائل المتناثرة والحطام المتساقط.

أحذية السلامة: منع الإنزلاق والتعثر وإصابة العمال.

- (٥) ما هي المربي؟
- ے هي خليط مكون من ثمار الفاكهة أو بعض الخضر اوات مضاف إليه السكر وحمض الستريك، ويتم طهوها على درجة حرارة عالية تصل إلى (١٠٥°).
  - (٦) وضح بعض العيوب التي تظهر عند صنع الزبادي في المنزل.
    - 🗅 ١- طعم الزبادي لاذع أو حمضي.
      - ٢- الزبادي قوامه غير متماسك.
    - ٣- تشريش الزبادي (ظهور الشرش على السطح).
    - (٧) وضح بعض المشكلات التي تسببها السكريات.
      - ١- زيادة الوزن.
      - ٢- ارتفاع ضغط الدمر.
      - ٣- أمر اض القلب و السرطان.















ENOS

# المراجمة رقم (3)

Sala Sayed

اختبار شمر فبرايل





#### مراجعة شهر فبراير المهارات المهنية

#### السؤال الاول: أختر الاجابة الصحيحة:-

1- الأصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة او المواد الكميائية تسمى . أ- الكدمات ب- الحروق د- الكسور ج- جروح 2- حروق الدرجة ...... أكثر إيلامًا وتؤثر على الطبقة الأولى والثانية من البشرة أ- الأولى ب- الثانية ج- البسيطة د- الكثيرة 3- يجب عدم استخدام ..... عند التعرض للحروق ب- المعجون أ- المرهم د- الشاش ج- الكريم 4- يجب على السباك ارتداء ..... لحماية اليدين من الحروق والمواد الكيميائية ب- القفازات أ- النظارات د الخوذات ج- الأحذية 5- يجب على السباك استخدام أدواته ب ..... لتقليل المخاطر التي يتعرض لها أ- عنابة ب- اهمال د۔ کثر ۃ ج۔ کسل 6- يجب على السباك ارتداء ...... الواقية في المناطق الصناعية ب- القمصان أ- الخوذات د- الساعات ج- الأزياء 7-تعتبر الحروق من الدرجة ..... هي الأشد خطورة حيث تتطلب العلاج بالمستشفى أ - الأولى ب - الثانبة د ـ الثالثة ج ـ البسيطة

ة الشمس يجب أخذ حمام بارد لـ الحرق	8- عند الإصابة بحروق بسيطة بسبب أشع	
ب - تهدئته	أ ــ سوء	
د - اصابة	ج ــ سرعة	
ض للحروق والصدمات الكهربائية	9- يجب إجراء الأولية عند التعره	
ب - الإسعافات	أ ـ الاصابات	
د - الخطوات	ج – التعريفات	
حماية اليدين من المواد الكيميائية و الحروق	10- يجب على السباكين ارتداء ا	
ب - القفازات	أ <mark>– الخوذات</mark>	
د ـ الأقنعة	ج <mark> —</mark> الأحذية	
أثناء العمل	11- من المخاطر التي يتعرض لها السباك	
ب - استنشاق الغبار	أ ـ السقوط والانزلاق	
د - جميع ما سبق	ج - المياه الساخنة	
مكان و الأدوات المستخدمة في العمل	12- من قواعد السلامة ترتيب ال	
ب - المنزلية	أ ـ المهنية	
د - المدرسية	ج – الصحية	
من الجلد	13- توثر الحروق من الدرجة الثالثة على	
ب ــ الطبقة الخارجية	أ ـ الطبقة الثانية	
د ـ البشرة	ج ـ كل الطبقات	
مع يدك على المصاب والضغط عليها بقوة متوسطة	14- لإجراء إنعاش قلبي رئوي للمصاب ض	
ب – قدم	ا <b>ــ</b> راس	
د ـ يد	ج – منتصف الصدر	
اعمال القطع او الحفر او اي انشطة اخرى تبعث الغبار	15-يجب أن يرتدي السباك عند العمل على	
ب – نظرات واقية	اً ـ قفازات	
د – جميع ماسبق	ج – قناع	

0		
	مة لنقل المياه في المنزل	16- تسمي المواسير أو الأنابيب المستخد
يد	ب – مواسير البولي فينيل كلور	أ – مواسير الفريون
	د – جميع ماسبق	ج – مواسير النحاس
	عية في إطار زمني <mark>ومكاني</mark>	17- يجب أن يحدث كل مشهد من المسراد
	ب – متشابه	أ – مختلف
	د – متماثل	ج – متطابق
عل الزبادي	سين عن أقل من 40- 45 درجة مئوية في ج	18- يتسب <mark>ب انخفاض درجة الحرارة التح</mark> ض
	ب - غير متماسك القوام	أ <mark>ــ طعمه لا</mark> زع
	د - طعمة جيد	ج – تشريش اللبن
	كتيريا حامض اللكتيك	19هو لين متخمر بأنواع <mark>من ب</mark>
	ب – اللبن الزبادي	أ – المربي
	د – جميع ماسيق	ج – العصير
		20- يعد مصدرا جيدا للبروتين والكالسيوم
* * _	ب – النبن الزبادي	أ ـ المربي
	د – جميع ماسبق	ج – العصير
		21- يضاف لحفظ المربى
	ب – السكر	أ ـ البكتين
	د - الفاكهة الطازجة	ج – حمض الستريك
( منح الليمون ) ومطهية	الفاكهة ومضاف إليه السكر وحمض الستريك	22هي خليط مكون من ثمار
عبه	ب – اللبن الزبادي	أ – المريى
	د - جميع ماسبق	ج – العصير
		23- من الأدوات المستخدمة لاعداد المربي
	ب - سكين ولوح تقطيع	أ ــ أناء كبير
	د – جميع ماسبق	ج – میزان رق <i>مي</i>

رك علي المسرح.	حول مكان الوقوف وكيفية التح	24- يتبع التعليمات ١
<ul> <li>المخرج</li> </ul>	ب	أ – المؤلف
الممثلون	– 7	ج – فني الديكور
	المترابطة	25- هي سلسلة من الاحداث
– וציבונ	ب	أ — المشهد
- السيناريو	- ۵	ج – الحبكة
ر ارتفاع مستوى في الدم	ودة في المشروبات الغازية إلى	26- تتسبب السكريات الموج
ب - السكر		أ <mark>– البروتين</mark>
الفيتامينات	L	ج <mark>- المل</mark> ح
*	ت الغازية ب	27- يجب استبدال المشروباه
سائر الطبيعية	بة ب - العص	أ - المشروبات السكري
مائر الصناعية	ت د ــ العص	ج – المشروبات الدايد
	ة على صحة	28- تؤثر المشروبات الغازيا
الخات	- ب	أ – العيون
فم	د ـ اا	ج – العظام
ر الغذائية	باحتوائها على جميع العناص	29- تتميز الوجبات
المنزلية	ب - ب	أ – السريعة
المقلية	<u> </u>	ج – الجاهزة
	٠. ١.٣٠	
بالتيات بنة	منات المالية	30- يحتاج الرياضيون إلى و
عيالنخبة	11 0 -	30- يحتاج الرياضيون إلى و أ ـ سريعة
صحية مقلية	جعات	
	جعار.	أ ــ سريعة
مقلية	جعار.	أ ــ سريعة ج ــ دهنية

يؤدي إلى سوء التغذية	32- الإفراط في تناول المشروبات
ب - الغازية	أ - المثلجة
د - الساخنة	ج - الصحية
الفيتامينات والمعادن المفيدة للجسم	33- المشروبات خالية من
ب ـ الغازية	أ ـ الباردة
د - الصحية	ج - الطبيعية
اختيارًا مفيد للصحة	34- المشروبات الغازية الدايت
ب – لیست	أ ــ دائمًا
د - أكيد	ج - غالبًا
الدم بسبب نقص عنصر بالد	35- تتسبب الوجبات السريعة بمرض فقر
ب - الكالسيوم	أ - الحديد
د - الزنك	ج - اليود
بيرة من	36- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة ك
ب - الدهون	أ - الألياف
د ـ المعادن	ج - الفيتامينات
بات	37- يجب استبدال الوجبات السريعة بالوج
ب - الدهنية	أ – المقلية
د – الصحية	ج - الجاهزة
اكهة مضاف إليه	38- المربي عبارة عن عجينة من ثمار الف
ب ـ الماء والأملاح	أ - السكر وحامض الستريك
د- البروتينات	ج – السكريات
	39- يجب أن تعبئة المربي وهي
ب – مثلجة	أ - باردة
7.1 <b>4.</b>	# t≤1 <b>~</b>

	صناعة المربي يضاف لحفظ المربي من التلف	
ب - العصير الطازج		أ - السكر المحلي
	د - الماء الساخن	ج - حامض الستريك
		41- يعتبر اللبن الزبادي مصدرًا هامًا ل
	ب - السكريات	أ - البروتينات
	د - الدهون	ج - الأملاح
	<u>جهاز</u>	42- تعتبر بكتيريا حامض اللاكتيك مفيدة للـ
	ب – الهضمي	أ <mark>- الدوري</mark>
	د - التنفسي	ج – العصبي
ة °90 لـ الميكروبات	، اللبن أولًا عند درجة حرار	43- عند صناعة اللبن الزبادي يجب <mark>تسخي</mark> ن
	ب - قتل	أ ــ زيادة
	د ــ نمو	ج - ظهور
	بات السريعة بالوجبات	44- للحفاظ على الصحة يجب استبدال الوج
*	ب - الدهنية	أ - المعملة
	د - المقلية	ج – الصحية
		45- تشتهر مناطق الدلتا في مصر بطبق
	ب - المندي	أ — المحشي
	د - البرجر	ج - البيتزا
نخبة	فة ب – التوابل	46- تصبح الوجبال التقليدية لذيذة عند إضا أ – الاملاح
	د – الزيت	ج – الدهون
		47- يروج المسرح لموضوعات كثيرة منها
	ب - الأفلام	أ - السياحة
	د – الأموال	ج – السينما

فبراير2025

	ة وعقدة وخاتمة	48- يجب أن يكون لكلبداي
	ب - عقدة	أ ــ مشهد
	د - إعداد	ج - إطار
	سرية ذات القيمة الغذائية العالية	49- تعتبر
	ب – البيتزا	أ - الملوخية
	د – البرجر	ج - الشاورما
	تين والألياف	50- يعتبر مصدر نباتي للبرق
	ب - الفول المدمس	أ <mark>- البطاط</mark> ا المقلية
	د - اللبن	ج <mark>– المربي</mark>
خطط لوجبات لتحسين الصحة	<mark>م</mark> ختص في مجال التغذية ويضع	51- أخصائيهو الشخ <mark>ص ال</mark>
	ب — التغذية	أ — النفسي
	د – الزراعي	ج ـ الاجتماعي
	ماسيين في المسرحية	52- يعتبر أحد العاملين الأس
*	ب - المدير	أ – المخرج
	د - النجار	ج – المدرس
	ن الأحداث المترابطة	53- تعتبرهي سلسلة م
	ب - الحبكة	أ - المشهد
	د - الموضوع	ج – الإعداد
ä . L .	في عيون الحاضرين	54- يجب ألا تكون المسرح
سب	ب ـ ستائر	أ - إضاءة
	د ــ مېک و فون	م حشدة

#### السؤال الثاني: ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

(	)	1- تعيق قفازات السباكة اليدين من العمل وسرعة الأداء ولاتحمي السباك المواد الكيميائية
(	)	2- تساعد الأقنعة السباكين على تجنب استنشاق الغبار و الأبخرة
(	)	3-  تساعد النظارات الواقية علي حماية العينين من تناثر السوائل وتساقط الحطام
(	)	4-  تمنع <mark>احذية السلامة إ</mark> صابة السباك بالقطع المتناثرة في الموقع
(	)	5-  يمكن <mark>ان تك</mark> ون المياه الساخنة و الانابيب السا <mark>خنة خ</mark> طيرة علي السباك
(	)	6- يحرص السباك علي ألا تتبلل الاسلا <mark>ك وال</mark> شرائط الكهربائية للوقاية من خطر الصدمات الكهربائية
(	)	7- يجب علي السباكين إبقاء اللهب اثناء لحام الانابيب علي مسافة قريبة من المواد القابلة للأشتعال
(	)	8-تطهي المربي علي درجة حرارة 105 حتي يتماسك قوامها
	)	9- تعتبر المربي مصدر جيد للفيتامينات و الاملاح المعدنية
(	)	10- اضافة البكتين لتماسك قوام المربي يكون اختياري
(	)	11- يضاف حمض الستريك الي القليل من الماء الدافئ عن اعداد المربي
(	)	12- يجب تعقيم برطمانات المربي جيد في إناء وغمرها بالماء قبل التعبئة
(	)	13- عند تحضير برطمنات المربي دعها تغل لمده 10 دقائق قبل تعبئتها
(	)	14- البكتيريا التي تخمر اللبن الزبادي هي بكتيريا ضارة للجهاز الهضمي
(	)	15- اللبن الزبادي هو لبن متخمر بأنواع من بكتيريا حامض اللكتيك
(	)	16- من مميزات الزبادي الجيد أن طعمه لاذع جدا أو حمضي
(	)	17- السبب الذي يجعل طعم الزبادي ذو طعم لاذع وحمضي التحضين لفترة قصيرة

1- مرحلة التحضين تعطي الزبادي وتمنحه قوامه السميك
1- تشريش الزبادي يكون بسبب طول مدة التحضين
2-وجبا <mark>ت الماض</mark> ي كانت لا تراع <mark>ي الا</mark> حتياجات الغذائي <mark>ة لكل م</mark> راحل النمو
2- يفضل العديد من الشباب في الوقت الحاضر طلب الوجبات السريعة
C, E, A, K1 وحمض الفوليك, والبوتاسيوم ( ) - يعتب <mark>ر الكبد غني ب الفيتامينا</mark> ت
2- كش <mark>ف الإحصاءا</mark> ت أن هناك نسبة من الأطفال والبالغين في مصر يعانون حالياً من زيادة الوزن أو السمنة    (       )
2- في المناظرة يقدم أحد الفريقين حججا لصالح موضوع ما ويقدم الفريق الآخر حججا ضده      (     )
2- عند المناظرة يجب عليك إست <mark>خدم مص</mark> ادر موث <mark>و</mark> قة للبحث عن مع <mark>لوم</mark> ات مثل بنك المعرفة المصري( )
2- ارتفاع مستويات السكر في الدم يتسبب بمرض السكري
2- نفت بعض الدراسات وجود علاقة بين تناول المشروبات السكرية وارتفاع ضغط الدم
2- للمحليات الصناعية بديل السكر تأثير مفيد على البكتريا المفيدة في الجهاز الهضمي ( )
" " " " " " " " 2 - تخلو المشروبات الغذائية من الفيتامينات " " " " " " " " " " " " " " " " " " "
3- قد تصاب بسوء التغذية بسبب الافراط في تناوله السكر فقط
3- تفتقر ال <mark>و</mark> جبات الصحية الي العناصر الغذائية الاساسية و الالياف
3- الاطعمة المقلية بالزيت وبخاصة الدهون المشبعه غير الصحية
3- تعد الفاكهة مع الزبادي أو الفواكهة المجففه وجبات صحية
3- تعد الاطعمة قليلة الدسم والملح مثل الفيشار او المكسرات وجبات سريعة ( )



(	)	36- يعد الخبز والكعك منخفض الالياف المصنوع من الدقيق الابيض من الوجبات الصحية
(	)	37- تشتهر البيئات المصرية بالكثير من الاطباق التقليدية الصحية واللذيذة مثل البرجر والبيتزا
(	)	38- غير <mark>مفيد تقد</mark> يم مسر <mark>حية لتروج ا</mark> لسياحة في مصر
(	)	39- يمكن <mark>ك استخدام قصاصا</mark> ت الورق و النسيج الملونة لصنع الازياء
(	)	40- يمك <mark>ن بناء ديك</mark> ور النافذة من شرائح الكرتون
(	)	41- يتحقق التلاميذ من عدم وجود اسلاك اضاءة او ميكروفون على ارض المسرح قد تتسبب بتعثرهم
(	)	42- عند تأليف مسرحية يجب ع <mark>لى كل</mark> فرد في <mark>مج</mark> موعتك المساهمة في افكار ابداعية
(	)	43- احرص على اتباع هذه الاحتياطات اثناء وجودك علي خشبة المسرح
(	)	<b>44-</b> لا يمكن أن ينتج من استخدام المواد الكيميائية أي إصابات بالحروق
(		<b>-45</b> تعتبر الحروق من الدرجة الثالثة هي الأشد خطورة
(	)	46- لا تتطلب الحروق من الدرجة الثالثة العلاج في المستشفي
(	)	<b>47-</b> عند حدوث حروق بسبب أشعة الشمس من الضرورى اخذ حمام بارد

48- غير ضروري ازالة اي اكسسوارات في محيط منطقة الحرق

49- لايقاف التيار الكهربائي اثناء الصدمات استخدم عصا معدنية

51- يمكنك تحريك الشخص المصاب بإصابة ناجمة عن الكهرباء

50- لا تلمس شخصا ما زال على اتصال مباشر بتيار كهربائي



#### مراجعة شهر فبراير المهارات المهنية

#### السؤال الاول: أختر الاجابة الصحيحة:-

1- الأصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة او المواد الكميائية تسمى . أ- الكدمات ب- الحروق د- الكسور **ج- . جروح** 2- حروق الدرجة ...... أكثر إيلامًا وتؤثر على الطبقة الأولى والثانية من البشرة أ- الأولى ب- الثانية ج- البسيطة د- الكثيرة 3- يجب عدم استخدام ..... عند التعرض للحروق ب- المعجون أ- المرهم د- الشاش ج- الكريم 4- يجب على السباك ارتداء ...... لحماية اليدين من الحروق والمواد الكيميائية ب- القفازات أ- النظارات د- الخوذات ج- الأحذية 5- يجب على السباك استخدام أدواته ب ..... لتقليل المخاطر التي يتعرض لها أ- عنابة ب- اهمال د۔ کثر ۃ ج۔ کسل 6- يجب على السباك ارتداء ...... الواقية في المناطق الصناعية ب- القمصان أ- الخوذات د- الساعات ج- الأزياء 7-تعتبر الحروق من الدرجة ..... هي الأشد خطورة حيث تتطلب العلاج بالمستشفى أ – الأولى ب - الثانية ج ـ البسيطة د ـ الثالثة

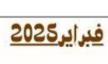
نة الشمس يجب أخذ حمام بارد لـ الحرق	8- عند الإصابة بحروق بسيطة بسبب أشع
ب ـ تهدئته	أ ــ سوء
د - اصابة	ج ــ سرعة
ض للحروق والصدمات الكهربائية	9- يجب إجراء الأولية عند التعر
ب - الإسعاقات	أ ـ الاصابات
د ـ الخطوات	ج – التعريفات
لحماية اليدين من المواد الكيميائية و الحروق	10- يجب على السباكين ارتداء
ب - القفازات	أ ـ الخوذات
د ــ الأقنعة	ج ـ الأحذية
أثناء العمل	11- من المخاطر التي يتعرض لها السباك
ب - استنشاق الغبار	أ – السقوط والانزلاق
د ـ جميع ما سبق	ج - المياه الساخنة
مكان و الأدوات المستخدمة في العمل	
ب - المنزلية	أ — المهنية
د - المدرسية	ج – الصحية
	ع - بـــــــــــــــــــــــــــــــــــ
ب ــ الطبقة الخارجية	أ - الطبقة الثانية
ب ــ البشرة	ر سے الطبقات ج سے کل الطبقات
1	
مع يدك على المصاب والضغط عليها بقو ت.	0 > 1 \ A
ب — قدم	أ ــ رأس مستدري
<u>a_                                    </u>	ج ـ منتصف الصدر
، اعمال القطع او الحفر او اي انشطة اخرى تبعث ا	
ب ــ نظرات واقية	أ ـ قفازات
د – جميع ماسبق	ج 🗕 قناع

مة لنقل المياه في المنزل	16- تسمي المواسير أو الأنابيب المستخد
ب - مواسير البولي فينيل كلوريد	أ – مواسير الفريون
د – جميع ماسبق	ج - مواسير النحاس
حية في إطار زمني ومكاني	17- يجب أن يحدث كل مشهد من المسرا
ب ــ متشابه	أ ــ مختلف
د – متماثل	ج — متطابق
نسين عن أقل من 40- 45 درجة منوية في جعل الزبادي	18- يتسب <mark>ب انخفاض درجة ال</mark> حرارة التحط
ب - غير متماسك القوام	أ <mark>– طعمه لا</mark> زع
د - طعمة جيد	ج <mark>– تشریش اللین</mark>
تيريا حامض اللكتيك	19هو لين متخمر بأنواع <mark>من بك</mark>
ب ـ النبن الزبادي	أ ـ المربي
د – جميع ماسيق	ج – المعصبير
م	20- يعد مصدرا جيدا للبروتين والكالسيو،
ب – اللبن الزبادي	أ - المربي
د – جمیع ماسبق	ج – العصير
	21- يضاف لحفظ المربى
ب – السكر	أ – البكتين
د - الفاكهة الطازجة	ج – حمض الستريك
اكهة ومضاف إليه السكر وحمض الستريك ( ملح الليمون ) ومطهيا	22هي خليط مكون من ثمار الفا
ب ـ اللبن الزبادي	أ – المربى
د - جميع ماسبق	ج - العصير
ى	23- من الأدوات المستخدمة لاعداد المربر
ب - سكين ولوح تقطيع	أ ــ أناء كبير
د ـ جميع ماسبق	ج – ميزان رقمي

سرح .	وكيفية التحرك علي الم	عليمات حول مكان الوقوف	2- يتبع الت	24
	ب – المخرج		أ – المؤلف	
	د – الممثلون	یکور	ج - فني الد	
		الاحداث المترابطة	2- هي سلسلة من	25
	ب ـ الاعداد		أ – المشهد	
	د – السيناريو		ج - الحبكة	
توى في الدم	، الغازية إلى ارتفاع مسا	<mark>ت الموجو</mark> دة في المشروبات	2- تتسبب السكريا	26
	ب - السكر		أ – البروتين	
ت ا	د - الفيتامينا		ج - الملح	
*		مشروبات الغازية <mark>ب</mark>	2- يجب استبدال ال	27
ä	ب - العصائر الطبيعيا	ن السكرية	أ - المشروبان	
<b>.</b>	د - العصائر الصناعب	ات الدایت	ج ـ المشروب	
		ت الغازية على صحة	2- تؤثر المشروبا	28
	ب - الجلد		أ – العيون	
	د ـ القم		ج - العظام	
	جميع العناصر الغذائية	باحتوائها على ـ	2- تتميز الوجبات	<u>2</u> 9
	ب - المنزلية		أ – السريعة	
	د – المقلية		ج – الجاهزة	
1. 4. 1	11	ين إلى وجبات	3- يحتاج الرياضيو	30
سب	ب ـ صحية	راجك	أ ـ سريعة	
	د - مقلیة		ج – دهنیة	
	التغذية	جبات الى سوء	3- يؤدي تناول الو	31
	ب - المنزلية		أ ـ السريعة	
	د – الصحية		ج – البطيئة	

	يؤدي إلى سوء التغذية	32- الإفراط في تناول المشروبات
	ب - الغازية	أ - المثلجة
	د - الساخنة	ج - الصحية
ة للجسم	الفيتامينات والمعادن المفيد	33- المشروباتخالية من
	ب ــ الغازية	أ ـ الباردة
	د - الصحية	ج - الطبيعية
	اختيارًا مفيد للصحة	34- المشر <mark>وبات الغازية الداي</mark> ت
	ب ــ ليست	اً <mark>— دائمًا</mark>
	د - أكيد	ج - غالبًا
عالب	الدم بسبب نقص عنصر	35- تتسبب الوجبات السريعة بمرض فقر
	ب - الكالسيوم	أ - الحديد
1	د - الزنك	ج - اليود
	ىبىرة م <u>ن</u>	36- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة ك
	ب - الدهون	أ - الألياف
	د - المعادن	ج - الفيتامينات
	بات	37- يجب استبدال الوجبات السريعة بالوج
	ب - الدهنية	أ – المقلية
1	د – الصحية	ج - الجاهزة
	اكهة مضاف إليه	38- المربي عبارة عن عجينة من ثمار الف
	ب ـ الماء والأملاح	أ - السكر وحامض الستريك
	د - بوریتینات.	ج - سكريات
		39- يجب أن تكون المربي وهي
	ب – مثلجة	أ - باردة
	د ــ مغلیة	ج – ساخنة

	. لحفظ المربي من التلف	40- عند صناعة المربي يضاف
<b>.</b>	ب - العصير الطاز	أ - السكر المحلي
	د - الماء الساخن	ج - حامض الستريك
		41- يعتبر اللبن الزبادي مصدرًا هامًا ل
	ب - السكريات	أ - البروتينات
	د - الدهون	ج - الأملاح
	لجهاز	42- تعتبر بكتيريا حامض اللاكتيك مفيدة ا
	ب ـ الهضمي	أ <mark>- الدوري</mark>
	د - التنفسي	ج – العصبي
ة °90 كـا الميكروبات	ين اللبن أولًا عند درجة حرار	43- عند صناعة اللبن الزبادي يجب تسخي
	ب ـ قتل	أ ــ زيادة
. 7.1	د ــ نمو	ج - ظهور
	جبات السريعة بالوجبات	44- للحفاظ على الصحة يجب استبدال الو
*	ب - الدهنية	أ - المعملة
	د ـ المقلية	ج ــ الصحية
		45- تشتهر مناطق الدلتا في مصر بطبق
	ب - المندي	أ — المحشي
		-
	د - البرجر	ج - البيتزا
ä. : :		ج - البيتزا 46- تصبح الوجبال التقليدية لذيذة عند إض
نخبة		
نخبة	افة عليها	46- تصبح الوجبال التقليدية لذيذة عند إض
نخبة	افة عليها ب ـ التوابل د ـ الزيت با	-46 تصبح الوجبال التقليدية لذيذة عند إض أ – الاملاح ج – الدهون 47 يروج المسرح لموضوعات كثيرة منه
نخبة	ىافة عليها ب - التوابل د - الزيت	-46 تصبح الوجبال التقليدية لذيذة عند إض أ - الاملاح ج - الدهون



	اية وعقدة وخاتمة	48- يجب أن يكون لكلبد
	ب - عقدة	أ ــ مشهد
	د - إعداد	ج - إطار
ä	صرية ذات القيمة الغذائية العاليا	49- تعتبرمن الأطباق الم
	ب – البيتزا	أ - الملوخية
	د – البرجر	ج - الشاورما
	وتين والألياف	50- يعتبر مصدر نباتي للبر
	ب ـ الفول المدمس	ً أ <mark>- البطاطا المقلية</mark>
	د - اللين	ج ـ المربى
م خطط لو حيات لتحسين الصحة		51- أخصائيهو الشخص
<b></b>	ب ـ التغذية	أ – النفسى
16.		-
* 1	د – الزراع <i>ي</i>	ج ـ الاجتماعي
	ساسيين في المسرحية	52- يعتبر أحد العاملين الأ
# _	ب - المدير	أ – المغرج
	د - النجار	ج – المدرس
	من الأحداث المترابطة	53- تعتبرهي سلسلة
	ب - الحبكة	أ - المشهد
	د - الموضوع	ج – الإعداد
2	ح في عيون الحاضرين	54- يجب ألا تكون المسر
نحبه	ب - ستائر	أ ـ إضاءة
	د ــ ميكروفون	ج ـ خشبة



#### السؤال الثاني: ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

(خطأ)	1- تعيق قفازات السباكة اليدين من العمل وسرعة الأداء ولاتحمي السباك المواد الكميئاية
( صح )	2- تساعد الأقنعة السباكين على تجنب استنشاق الغبار و الأبخرة
( صح )	3- تساع <mark>د النظارا</mark> ت الوا <mark>قية علي حما</mark> ية العينين من تناثر السوائل وتساقط الحطام
( صح )	4- تمنع <mark>احذية السلامة إ</mark> صابة السباك بالقطع المتناثرة في الموقع
( صح )	5- يمكن <mark>ان تكون المياه الساخنة و الانابيب الساخنة خطيرة علي السباك</mark>
( صح )	6- يحرص السباك علي ألا تتبلل الاسلاك والشرائط الكهربائية للوقاية من خطر الصدمات الكهربائية
(خطأ)	7- يجب علي السباكين إبقاء اللهب اثناء لحام الانابيب علي مسافة قريبة من المواد القابلة للأشتعال
( صح )	8-تطهي المربي علي درجة حرارة 105 حتي يتماسك قوامها
( صح )	9- تعتبر المربي مصدر جيد للفيتامينات و الاملاح المعدنية
( صح )	10- اضافة البكتين لتماسك قوام المربي يكون اختياري
( صح )	11- يضاف حمض الستريك الي القليل من الماء الدافئ عن اعداد المربي
(صح)	12- يجب تعقيم برطمانات المربي جيد في إناء وغمرها بالماء قبل التعبئة
(صح)	13- عند تحضير برطمنات المربي دعها تغل لمده 10 دقائق قبل تعبئتها
(خطأ)	14- البكتيريا التي تخمر اللبن الزبادي هي بكتيريا ضارة للجهاز الهضمي
(صح)	15- اللبن الزبادي هو لبن متخمر بأنواع من بكتيريا حامض اللكتيك
(خطأ)	16- من مميزات الزبادي الجيد أن طعمه لاذع جدا أو حمضي
(خطأ)	17- السبب الذي يجعل طعم الزبادي ذو طعم لاذع وحمضي التحضين لفترة قصيرة

( صح )	18- مرحلة التحضين تعطي الزبادي وتمنحه قوامه السميك
( صح )	19- تشريش الزبادي يكون بسبب طول مدة التحضين
( خطأ )	20-وجبا <mark>ت الماض</mark> ي كانت لا تراعي <mark>الا</mark> حتياجات الغذائ <mark>ية لكل م</mark> راحل النمو
( صح )	21- يفضل العديد من الشباب في الوقت الحاضر طلب الوجبات السريعة
( خطأ )	۲2- يعتبر الكبد غني ب الفيتامينات
(صح)	23- كشف <mark> الإحصاءات أن هناك نسبة من الأطفال والبالغين في مصر يعانون حاليآ من زيادة الوزن أو السمنة</mark>
( صح )	24- في المناظرة يقدم أحد الفريقين حججا لصالح موضوع ما ويقدم الفريق الآخر حججا ضده
( صح )	25- عند المناظرة يجب عليك إستخدم <mark>مصا</mark> در موثوقة <mark>لل</mark> بحث عن معلوما <mark>ت مث</mark> ل بنك المعرفة المصري
(صح)	26- ارتفاع مستويات السكر في الدم يتسبب بمرض السكري
( خطأ )	27- نفت بعض الدراسات وجود علاقة بين تناول المشروبات السكرية وارتفاع ضغط الدم
( خطأ )	28- للمحليات الصناعية بديل السكر تأثير مفيد على البكتريا المفيدة في الجهاز الهضمي
(صح)	29- تخلو المشروبات الغذائية من الفيتامينات
( صح )	30- قد تصاب بسوء التغذية بسبب الافراط في تناوله السكر فقط
( خطأ )	31- تحتوي الوجبات الصحية علي نسبة عالية من الدهون والسكريات والملح
( خطأ )	32- تفتقر الوجبات الصحية الي العناصر الغذائية الاساسية و الالياف
( صح )	33- الاطعمة المقلية بالزيت وبخاصة الدهون المشبعه غير الصحية
( صح )	34- تعد الفاكهة مع الزبادي أو الفواكهة المجففه وجبات صحية
( خطأ )	35- تعد الاطعمة قليلة الدسم والملح مثل الفيشار او المكسرات وجبات سريعة

9	2	L
_	7	h -
F	0	3

	( خطأ )	36- يعد الخبز والكعك منخفض الالياف المصنوع من الدقيق الابيض من الوجبات الصحية
	( خطأ )	37- تشتهر البيئات المصرية بالكثير من الاطباق التقليدية الصحية واللذيذة مثل البرجر والبيتزا
	( خطأ )	38- غير <mark>مفيد تقد</mark> يم مسرحية لتروج السياحة في مصر
0	( صح )	39- يمكن <mark>ك استخدام قصاصا</mark> ت الورق و النسيج الملونة لصنع الازياء
(	( صح )	40- يمك <mark>ن بناء ديك</mark> ور النافذة من شرائح الكرتون
	( صح )	41- يتحقق التلاميذ من عدم وجود اسلاك اضاءة او ميكروفون على ارض المسرح قد تتسبب بتعثرهم
	( صح )	42- عند تأليف مسرحية يجب ع <mark>لى كل</mark> فرد في <mark>مج</mark> موعتك المساهمة في افكار ابداعية
	( صح )	43- احرص على اتباع هذه الاحتياطات اثناء وجودك علي خشبة المسرح
9	( خطأ )	44- لا يمكن أن ينتج من استخدام المواد الكيميائية أي إصابات بالحروق
(	( صح )	<b>45-</b> تعتبر الحروق من الدرجة الثالثة هي الأشد خطورة
(	(خطأ)	46- لا تتطلب الحروق من الدرجة الثالثة العلاج في المستشفي
	( صح )	<b>47-</b> عند حدوث حروق بسبب أشعة الشمس من الضرورى اخذ حمام بارد
	( خطأ )	<b>48-</b> غير ضروري ازالة اي اكسسوارات في محيط منطقة الحرق
	( خطأ )	49- لايقاف التيار الكهربائي اثناء الصدمات استخدم عصا معدنية
	( صح )	<b>50-</b> لا تلمس شخصا ما زال على اتصال مباشر بتيار كهربائي
	( خطأ )	<b>-51</b> يمكنك تحريك الشخص المصاب بإصابة ناجمة عن الكهرباء
1		

Se la company de la company de

# 

اختبارشمر فبرايل







اِسَتِفُونَ میس/سلوس عبد الجلیل



# السؤال الأول أختر الاجابة الصحيحة ممايلي

011		1	Land
azz.		عة الثالثة العلاج في	<ul><li>0. تتطلب حروق الدرج</li></ul>
ء. المدرسة	ج. الشارع	ب. المنزل	ا. المستشفى
Jan	ب صعوبة في التنفس	إذا وجد المصا	يجب عمل
ء کمادات.	ج. جبييرة	ب. إنعاش قلبي	ا <mark>. علاج</mark> منزللی
	درجة	بة فقط من الجلد بلحروق من ال	🙃 تتأثر الطبقة الخارج
ء الثالثة.	ج. الأولى	ب. الرابعة	ا. الثانية
	داخلية	أضرارا	🛭 قد تسبب حروق
ء الكهرباء .	ج. الشمس	ب. الدرجة الثالثة	ا. الدرجة الثانية
		الكهربية يجب إيقاف التيار بادأة	6. في حالة الصدمات
ء. حديدية	ج. خشبية	ب. نحاسیة	ا. معدنية
	طام المتساقط نرتدیطام	الإصابة بالسوائل المتناثرة والحد	6. لحماية العينين من
ء الأحذية المتينة.	ج. الخوذات	ب. النظارات الواقية	ا. القفازات
		لخطر الحرق بسببلخطر الحرق	6. قد يتعرض السباك
ء نظارات السلامة <mark>.</mark>	ج. السقالات	ب. القفازات	ا. الأنابيب الساخنة
	لحماية منلحماية	لعمل وارتداء أحذيية السلامة ا	<mark>3. يجب</mark> ترتيب أماكن ا
ء الأبخرة السامة.	ج. الصعقات الكهربية	ب. الانزلاق	ا. الحروق
The state of the s	بول المياة إلى	كة للصدمات الكهربية بسبب وص	<ol> <li>یتعرض عمال السبا</li> </ol>
ء. الانابيب الساخنة	ج. الأسلاك الكهربية	ب. القفازات	ا. الخوذات
عالقة الجد		ضروري <mark>في المواقع</mark>	🛈. ارتداء الخوذات
ء الصناعية.	ج. الزراعية	ي ب. التجارية	اً. السياحية
יייביגב	ل کیلوجرام منل	جرامات من حمض الستريك لك	00. يوجد مقدار 5
ء الدقيق.	ج.ا السكر	ب. الملح الجديد	أالماء الماء
والمعالمة المحديدة		ربى تكون درجة الحرارة   المستح	00. ∖أثناء صناعة الم
و ع کبیرة.	الج. عالية	ب. هادئة الحديد	ال مرتفعة وق في
و الجدادة	199	المنا	E . 50 . 11 .













Claring Management	11 400	المراجية التلكادم	
المحاد للنشويات	ج. للدهون	ب. للبروتين	ا. للفيتامينات
ט ונجديدة	صناعة المربى 🥏 🗽 🥏	ن فی	00. يستخدم حمض
ء الهيدروكلوريك.	ج. للدهون صناعة المربى ج. الكبريتيك ف لها	ب. الستريك	ا. الخليك
المز	ف لهاه	ربى متمساك <mark>ة بعد الطهو يضا</mark>	06. إذا لم تبدو الم
ء حمص السريك.	ج. البكتين	ب. الملح	ا. السكر
المتف	حتوائها على نسبة عالية منه ومنها	قد ل <mark>اتحتاج لإضافة البكتين لا</mark>	00. بعض الفاكهه
ء التفاح .	ج. البطيخ	ب. الفراولة	اً: التيين
اللاكتيك	وتحول سكرالى حمض	زبادى تتكاثر البكتيريا النافعة	00. اثناء صناعة الز
ء. الفركتوز	ج. اللاكتوز	ب. السكروز	ا. الجلكوز
		ادي حمضيا إذا زادت فترة	00. يصبح طعم لزبا
ء البسترة .		ب. التحضين	
	د الجهاز	خدمة في صناعة الزبادي تفي	🐠. البكتيريا المست
ء العصبي	ج. التنفسي	ب. الدوري	ا. الهضمي
	// Q//	دى لبنا متخمر بأنواع من	9. يعد اللبن الزبا
ء الطحالب.	ج. الجراثيم	ب. البكتيريا	ا. الفطريات
زبادی	رعلى سطح ال	رجة حرارة التحضين إلى ظهور	00. يؤدي ارتفاع در
ء. الجراثيم		ب. البقع	ا. العفن
		رارة لنمو البكتيريا المفيدة ه	
40° £	ج. °00	ب. 80 <sup>0</sup>	90° .I
JI c	بن القوام النهائي للبن	على تحسب	ت <mark>عمل ع</mark> ملية
ء التحضين	ج. التسخين	ب. التبريد	اً. التعليب
بئوية الجد	دی لدرجةدرجة ه	<mark>لخطوة الاولى لصناعة الزبا</mark>	<ul><li>20. يسخن اللبن في</li></ul>
حنارہ ء 40°	ج. 000	90 <sup>0</sup> ب.	150°2.7
الجدادة	اح. للحديد	صدرا جيدا	96. يعد الزبادي مد
مناه ۽ للنحاس	اج. للحديد	ب. للأملاح الح	المتفوق
مع الجديد :	بدة معنفوق ف	بناعة الزيادي هي	<b>26</b> أول خطوات ص
ام عاد التخزين	رع، محديد معلال العناد التبريد العناد العناد العناد العناد التبريد التبريد التبريد التبريد العناد ا		التحضين في مر
عنج الجدري الد	ة المتعوق في المتعود المتعدد	الهزا	VO CO















فب المناهج الجديدة **90**. لضمان عدم فساد المربى نقوم بـ ........ الرج. تعقيم ء سمیکا ج. المتعفنة ا. الجديدة ء الصالحة ب. الطازجة 📵 ِ تخلو المشروبات الغازية من ....... ء. الاحماض ج. السكر **00**. المشروبات الغازية تعمل على زيادة ...... ء الفائدة . ج. الصحة ا. الشمية ب. الحرارة €0. تسبب السكريات الموجودة بالمشروبات الغازية ارتفاع مستوى ......بالدم ء. الفيتامينات ج. البروتينات ا. الألباف ب. الأنسولين **90**. تحتوى المشروبات الغازية على كميات عالية من ........... ب. الألياف ج. السكريات ا. المعادن ء البروتينات **00**. استبدال المشروبات الصحية بالمشروبات ......يؤدي لسوء التغذية ء. الغازية ج. المالحة ب. المعدنية ا. الجوفية **86**. بعوق ......الكالسيوم الجسم للكالسيوم ب. السكر ج. حمض الفوسفوريك ء المحليات الصناعية ا. البروتين 🐠 . تضر المشروبات الغازية الدايت بالبكتيريا المفيدة بالجهاز ............. ج. الحركي ا. التنفسي ء العصبي ب. الهضمي **90**. تحتوي المشروبات .....وبات على مكونات ضارة بالجهاز الهضمي ا. الافازية ء الصحبة ج. الطازجة ب. المركزة ا. الكربوهيدرات ب. الفيتامينات ج. السكر ء. الدهون **00**. إكتسبت مطاعم الوجبات السريعة المصري<mark>ة شعبية بسبب ...........</mark>... ا. التكلفة الباهظة ب. تشبعها بالمغذيات ج. التكلفة المناسبة العدية المكونات الصحبة. ج. السكر المنان ا. الفيتامينات ب. الملح ء النشويات





























-	عب ارسال الشخص المصاب بالحروق الكهربيه إلى المستشفى	ບ .6
(	عب الاتصال برقم ( 123 ) في حالة الحروق البسيطة	ي . <b>©</b>
تحيدة	عباد العلقان برقم ( 123 ) في خانه الحروق البسيطة عتوى المربى على كمية كبيرة من البروتين عب التخلص من الأجزاء المتعفنة من الفاكهة قبل صناعة المربى ستمر فترة التحضين من 4 ــ 8 أيام	0. ت
(	عب التخلص من الأجزاء المتعفنة من الفاكهة قبل صناعة المربي	<u>ي</u> .6
( äz	ستمر فترة التحضين من 4 ــ 8 أيام	0. تى
( **	يعد الزبادي مصدرا جيدا للبروتين	0
المهت	يمكن تناول اللبن الزبادي كوجبة خفيفة	.00
1	نستخدم البكتيريا الضارة لصناعة الزبادي	.00
1	عند صناعة المربي يجب الاستمرار في التقليب لإذابة السكر	.00
1	يجب تعبئة المربى وهي باردة	.00
(	یمکن استخدام الزبادی من یوم سابق کبادئات تخمیر	.06
(	يجب إضافة مقدار متساو ممن السكر والفاكهة لصناعة المربي	.06
(	يحتوى التفاح على نسبة بكتين أعلى من غيرة	.00
(	اللبن الزبادي مفيد للجهاز التنفسي	.00
(	تؤثر المشروبات الغازية سلبا على صحة العظام	.09
(	تمدنا المشروبات الغازية بكمية كبيرة من الفيتامينات	.0
(	تحتوى المربي على نفس العناصر الغذائية الموجودة بالفاكهة الممنوعة منها	.00
(	تشريش اللبن الزبادي يدل على أخطاء في الصناعة	.00
1	تحتوى المشروبات الغازيةعلى مكونات مفيدة للجهاز الهضمي	.23
(	تزيد المشروبات الغازية الغازية من الوزن	.00
1	تسبب المشروبات الغازية العديد من المشكلات الصحية	.06
(	وجود الأفراد لأوقات كبيرة في العمل شجعهم على تناول الوجبات المعدة بالمنزل [	.26
م الد	يحتاج الرياضيون إلى تناول وجبات منزلية صحية	.00
	تشير العبارات المدونة  على العبوات الغذائية إلى قيمتها الغذائية	.08
ع الجدر	الوجبات السريعة غنية بالمكونات الغذائية	.00
	المان	3
العويدة	16.	.00
-	تساعد الجبات السريعة على نمو الأطفال بشكل صحى	.00
	الما الما الما الما الما الما الما الما	















المتفوق	المتفوق في المناهج الجديدة	المنام	FREE	250
ميس/سلوس عبد الجليل	الصف السادس الابتدائي – الترم التاني	المناهج الجديدة	PALESTI	Ų
	العديد المنافقة	سحة العظام	تضر المشروبات الغازية بد	.63
"	لمتفورة	ضارعلى الصحة	الدهون المشبعة لها تأثير	.6
عبدة العتة	الصف السادس الابتدائي – الترم التاني	بالملح	الأطعمة الصحية مشبعة	.0
في المتفوق	المنفوق في المناهج الجديد	يعة بالتكلفة المناسبة	تتميز بعض الوجبات السر	.0
ما المتقوة	124)	صدرا جيدا للألياف	تعد المشروبات ا <mark>لغازية م</mark>	.0
المتفوق في		لأطعمة قليلة الدسم	تعد <mark>رقائق البطاطس</mark> من ا	.6
المتفوق ا		يية كبيرة من الفيتامينات	توفر الأطعمة السريعة كم	.0
(	)	ٍ من دقيق الحبوب الكامة	الدقيق الأبيض صحى أكثر	4
يه ا	لتالية من بين القوسين	أكمل العبارات ا	السؤال الثالث	
N /		(1)		
I A	دنية )	ق ـــ الكيميائية ـــ مع	شبية ــــ التنفس ــــ الحروز	خ
			الحروق هي إصاباتتنتج عن	
	And the second s		تصيب الحروق من الدرجة يجب عمل إنعاش قلبي رئ	
			يبب عين إعدين عبق رم نستخدم شاشا خاصا بالح	
	كهرباء باستخدام عصا	دمة الكهربية عن مصدر ال	يجب إبعاد المصاب بالصد	.6
É		(2)		
	ـ الاملاح المعدنية )	برطمانات _ المتعفنة _	ساعة _ دقيقة _ السكر _	<b>u</b> )
الج		من الفاكهة عند	يلزم إزالة الأجزاء	
			تحديد الكمية المناسبة مر بعد طهو المربي نفرغها في	
، الحد			بعد حهو اسربی تعریها تر ت <mark>حتوی ال</mark> مربی علی عناصر :	
in all a		(3)	12	الج
عج الجديدة	ىين)	<mark>_ بارد _ ساخن _ التح</mark> ف	ستريك السكر <u>البكتين .</u>	الس
مع المعلمة	ساعات سمی	متماسك نضيف لها مادة	للحصول على قوام مربى ه	.0
SILES	ساعات یسمی له لصناعه المربی یه لکمیه الفاکهه	رارة 40 لمدة من <mark>4 : 8</mark>	حفظ الزبادي في درجة ح	.0
6 الجديدة	لة لصناعة المربى	کمادة حافظ التحمیل	نستخدم حمض	.0
الم الم	ية لكمية الفاحهة	عسادي في لين	يصاف للمربى دميه من تذاب بادئات التخمر عند د	6
لجديدة العز	المن المن المن المن المن المن المن المن	11 201	المنتخ القاني المنافقة	West a
المت	لة لصناعة المربى الم	ع الجديدة ال	المنفوق في العمر عد	





















(4)

	u-	( الدهون ــ الوجبات السريعة ــ للسمنة ــ البروتين ــ فقر الدم ـــ الطاقة) 1. يسبب نقص الحديد مرض
العن	1	<ul> <li>أ. يسبب نقص الحديد مرض بسبب تناول الوجبات السريعة</li> <li>ق. توفر الأطعمة السريعة كمية كبيرة من</li></ul>
2000	الم الم	<ul> <li>نتعرض بسبب تناول الوجبات السريعة</li> </ul>
	11 850	🛭 🔞. توفر الأطعمة السريعة ك <mark>مية كبيرة من</mark>
نفوة	ונת	<ul><li>قور مطاعمالمصرية الطعام بسعر مناسب</li></ul>
99		🐠 تعد الوجبا <del>ت السريعة</del> مصدرا غنيا بـ
	العتن	(5)
وقاة	غذائية)	( <mark>حمض ال</mark> فوسفوريك _ الطبيعية _ المحليات الصناعية _ الغازية _ لسوء التغذية _ العناص <mark>ر ا</mark> ا
		0. تضربالبكتيريا المفيدة الموجودة في الجهاز الهضمي
. 6		🎱 تخلو المشروبات الغازية من
بمن		<ul><li>استبدال المشروبات الصحية بالمشروبات الغازية يؤدى</li></ul>
		0. تتسبب المشروباتفي أخطار صحية
		<ul><li>العظام المشروبات الغازية ويضر بصحة العظام</li></ul>
3		
		السؤال الرابع أسئلة متنوعة
		(؟) صوب ما تحتة خط فى العبارات الأتية :
	(	<ul> <li>الحروق التي تصيب البشرة والأدمة ويصاحبها تقرحات تكون من الدرجة الأولى</li> </ul>
	C	<ul> <li>لحماية عمال السباكة من الأبخرة السامة يجب ارتداء <u>الخوذات</u></li> </ul>
	(	<ul> <li>عند الإصابة بحروق الدرجة الثالثة يجب الإتصال برقم <u>195</u></li> </ul>
	(	0 . يحتوي مسحوق الفول السوداني على <u>السكر</u> (
11-	(	<ul> <li>تعد رقائق البطاطس من الأطعمة قليلة الدسم والملح</li> </ul>
	(	<ul> <li>البرجر الجيد والصحى يصنع في <u>المطعم</u></li> </ul>
		🕡 يعد <u>البرجر</u> مصدرا نباتيا للبروتين والألياف (
2	Il c	
المريد		الحمال
	عج الم	(؟) أَذَكَّر سبب كل من المشكلات الآتية ،
بيدة	1/2	رب) احظ سبب حل مل استنده کاویت :
	1600	🕕 الزبادي قوامة غير متماسك
1	الجدر	<ol> <li>طعم الزبادی لا ذع جدا أو حمضی .</li> </ol>
Ja	25	®. ظهور الشرش على السطح  .
11		دة العنن من العنن العنن من العنن



















#### (؟) صنف الإجراءات الأتية فى الجدول .

( إنعاش رئوى \_ تغطية منطقة الحروق \_ عدم تحرك المصاب \_ وضع كريم حروق ـ الاتصال برقم 123 )

-ديدة	الحروق الكهربية	الحروق البسيطة
	المنتفر المساهج الم	المنفوق في الحد
حيدة العا	A SOURCE OF	المتنافق المتناب
- N 8 = 4		jgan

#### (؟) اختر الوجية ، ثم أكمل البديل الصحب لها .

( الأطعمة المقلية بالزيت \_رقائق الذرة\_الأطعمة المشوية\_الحلوي\_الفشار\_الفاكهة مع الزبادي )

البديل الصحى	الأطعمة السريعة		

#### (؟) صل الخطر من العمود (أ) بإجراء السلامةالمناسبةمن العمود (ب):

( ب )			(i)
( أ ) ترتيب أماكن العمل وارتداء أحذية السلامة .	(	)	1 ـ التعرض للأبخرة وللمواد الكيميائية .
(ب) ارتداء القفازات .	(	)	2 ـ تناثر السوائل وتساقط الحطام .
(جـ) استخدام السلالم والسقالات المناسبة .	(	)	3 ـ الانزلاق و التعثر .
(د) ارتداء النظارات الواقية .	(	)	4 ـ السقوط من أعلى .
(هـ) توفير التهوية وارتداء الأقنعة .	(	)	5 ـ التعرض للأناب <mark>يب الساخنة</mark> .

#### (¹) رتب الخطوات الآتية لصنع المربى :

- 🛭 عقيم البرطمانات وتعبئة المربي بها . 🔻 💮
  - 📵 خلط المكونات وطهيها .





















.0	التبريد التبريد	(
.2	التحضين المستحث المستحث	(
.3	التسخين هم ال	(
.0	الحفظ والتخزين	(
	2 - H - 15 - 1 - 7 - 1 - 1	

#### افتر العناصر الموجودة بالمشروبات الغاذية .

(	)	0. السكر
(	)	<b>0</b> . المحليات الصناعية
(	)	📵. عصير الفواكة
(	)	0. حمض الفوسفوريك
(		6. الفيتامينات
(	)	o. الألياف

تم بحمد الله وتوفيقه إعداد مراجعة شهر فبراير 2025 الفصل الدراسي الثاني للعام 2025 لمادة المهارات المهنية وأتمنى لكل أبنائنا الطلاب بالتوفيق والنجاح مع تحيات ميس/ سلوى عبد الجليل











قي المناهج الجديدة







## السؤال الأول أختر الاجابة الصحيحة ممايلي

II LAD TO THE REAL PROPERTY OF THE PERSON OF	
تطلب حروق الدرجة الثالثة العلاج في	0. ت
<mark>لمستشفى</mark> ب. المنزل ج. الشارع ء. المدرس <i>ة</i>	
جب عملالله في التنفس	و. ي
جب عمل	ا. عا
تأثر الطبقة الخارجية فقط من الجلد بلحروق من الدرجة	
نانية ب. الرابعة ج. <u>الأولى</u> ء الثالثة.	
فد تسبب حروقفد تسبب حروق	
درجة الثانية ب. الدرجة الثالثة ج. الشمس ء <u>ا</u>	
في حالة الصدمات الكهربية يجب إيقاف التيار بادأة	
ع <i>ح</i> ه الصفاف التهريبة يجب إيفاق الشائلة التهريبة التواقية التهريبة التهريبة التهريبة التهريبة التهريبة التهريبة ا عدنية بناسية ج. <mark>خشبية</mark> ع. حديدية	
حماية العينين من الإصابة بالسوائل المتناثرة والحطام المتساقط نرتدى	
قفازات ب. <u>النظارات الواقية</u> ج. الخوذات ء الأ·	
فد يتعرض السباك لخطر الحرق بسبب	<b>.</b>
<u>لأنابيب الساخنة</u> ب. القفازات ج. السقالات ء نظ	
جب ترتيب أماكن العمل وارتداء أحذيية السلامة  للحماية من	
عروق ب <mark>. الانزلاق ج</mark> . الصعقات الكهربية ء الأبح	ا. ال
تعر <mark>ض عمال السباكة للصدمات الكهربية بسبب وصول المياة إلى</mark>	
خوذات <mark>ب. القفازات ج. <u>الأسلاك الكهربية</u> ء. ال</mark>	ا. ال
. ارتداء الخوذات ضروري في المواقع	
لسياحية بالتجارية ج. الزراعية ء <u>الصناعية</u> .	
. يوجد مقدار 5 جرامات من حمض الستريك لكل كيلوجرام من	
ماء ب الملح ج. <u>السكر</u> ء الدقيق.	
1 2 1 - 11 - 11 - 11 - 11 - 11 - 11 - 1	
. الناء صناعة المربي تدون درجة الحرارة المستخدمة	
The state of the s	di -













		المالية	S (1 S)
ون ع. للنشويات المنامج الجدر. ة المربي في في الجدر.	ج الرج. للدهو	ب. للبروتين	ا. <u>للفيتامينات</u>
ة المربي في المحديد	في صناع	يمض	00. يستخدم ح
ء الهيدروكلوريك.	ج. الكبريتيك	ب. <u>الستريك</u>	ا. الخليك
ة المربى في مربي في المديدة ا	<mark>د الطهو يضاف لها</mark>	ِ المربي متم <mark>ساكة بع</mark>	06. إذا لم تبدو
ع حمض الستريك. ع حمض الستريك.	ج. البكتين	ب. الملح	ا. السكر
ها على نسبة عالية منه ومنهاها على نسبة عالية			
		ب. الفراولة	
ل سكرإلى حمض اللاكتيك			
		ب. السكروز	
		لزبادی حمضیا إذا ز	
		ب. <u>التحضين</u>	
		مستخدمة في صناعة	
		ب. الدوري	
		ب. النوري الزبادي لبنا متخمر بأ	
. Ilabil a			
ء الطحالب .			
على سطح الزبادي			
		ب. البقع	
			ا. 90⁰ ب
		ä	
ء التحضين .	ج. التسخين	ب. التبريد	ا. التعليب
لدرجةدرجة مئوية			The second secon
. 40°	£ 60°	ب. <mark>900 ج.</mark>	1500 .1
م النحاس . المناهج الم	* ( SEE	ی مصدرا جیدا	€0. يعد الزباد
اع للنحاس . المناس	م. للحديد	ي. للأملاح	ا. للبروتين
ع للنخاس . منفوق في العنامج الجد المنفوق في		ت ت صناعة الزبادي هي	
المنفوة		-0	
منفوق في الجداد	äz	عمي المنا	Control of

















	1 85%
	FREE
(EV)="	PALESTINE

The state of the s	الماقي	ن	م فساد المربي نقوم	90. لضمان عد
المنامح	The Contract of the Contract o	<u>تعقیم</u> ء رمی	ب. تبرید ج.	ا. كسر المنفق
والمراجع الجر	موق في	اء الزبادي قواما	م فساد المربى نقوم ب. تبريد تضين تساعد على إعطا ب. شفافا ب شفافا المربى يجب التخلص	00. عملية التح
الناهم	ميكا	. رقیقا کے سے	ب. شفافا ه المربى يجب ال <mark>تخلص</mark>	ا. ملونا في
مع الجدر	All Charles	, من أجزاء الفاكهة	ة المربي يج <mark>ب التخلص</mark>	00. قبل صناعة
	ء الصالحة .	ج، المتعفنة	ب. الطازجة	ا. الجديدة
			روبات الغازية من	The second second
ء. الاحماض	ج. السكر		اعية ب. <u>الع</u>	
			ه الغازية تعمل على زيا	
	ء الفائدة .		ب. الحرارة	
بالدم	اء مستویا	شروبات الغازية ارتفا	كريات الموجودة بالم	00. تسب الس
	ء الفيتامينات		ب. <u>الأنسولين</u>	
			شروبات الغازية على ك	
			ب. الألياف	
			لمشروبات الصحية باا	
			ب. المعدنية	
			ا متصاص	
عليات الصناعية .			ب. السكر	
			ب. مسطر وبات الغازية الدايت ب	
			وبات اعدارید اندایت ا ب. <u>الهضمی</u>	
			ب. محسن شروبات	
		The state of the s	سروبات ب. المركزة	
				I and making
51)-	ی مالاه		بب <mark>ات السريعة إلى</mark> الفتام	AN THE STATE OF TH
معناهد			فوق في <mark>الفيتامي</mark> سوقر في س	C. C. Land
11 mbac 11 11 5			طاعم الوجبات السريع أ	
المحوات ال	المننة عنسسة	ىمغديات ج. ي	ة ب. تشبعها با جبات ال <mark>صح</mark> ية على كم	
A STATE OF THE PARTY OF	مرينه المالية	یات کبیره من	جبات الصحيه على كم ب. الملح	الله الله الكوالية
المامع المامع	د استوپی	الجديدة	ب. الملح	ا. العياميات

















un.	the transfer			11 200		PAIRS	mar <sup>2</sup>
ميس	ے – الترم الثاني	الصف السادس الابتدائر	2يدة	، نسبة عالية م	Je reorar de	PAIES لأطعمة السريع	HAVE
-31	المنافق	ÀL ISH			الدول الدول	199	
	Il Sapla	الصف السادس الابتدائر ع الألياف .	الدھون	عي الحد	. القيتامينان	سن موق ب	ا. البرو
بحيد	OL ENGINEER	المعالمة المالية	ِأُمراض	ی زیادة انتشار	ت السريعة ف	ساهمت الوجبا	.00
	نامد ال	ء. الأنفلونزا	الكورونا	الدرج.	الكبد الدهني	ن م	ا. الدر
يدة	ع الجد	ء الألياف .  ع. الأنفلونزا 	ية انتشار <mark></mark>	وجبات السريع	استهل <mark>اك الو</mark>	ساعد على زيادة	00
CI	عاب الرياضية	ں ء نوادی الأا	ج. المدارس	لمستشفيات	ريعة ب. ا	م الوجبا <mark>ت الس</mark>	ا. مطاعد
ال						<mark>کتسبت</mark> مطاعم	The state of
ظة	. التكلفة الباه					ونات الصحية	
	J. J						
						لوجبات السريه	
		البروتينات .					
				عة نقص	بفقر الدم نتيع	صاب الأط <mark>فال</mark> و	€0. ي
		ء. <u>الحديد</u>	امين أ	ج. فيت	. النحاس	يون ب	ا. الده
			ب كثرة تناول	ة في مصر بسب	سابين بالسمنا	ادت نسبة المد	j . <b>00</b>
	ء الفاكهة .	<u> السريعة</u>					
						حدى الوجبات	
L-1/1/2	ويت بالشوفان	٠ا .				ی ب.	
•	ويت باسودان	bomin E					
						فتقر الجبات ال	
		دهون	كر عال	ج. السك	الملح	<u>ف</u> ب.	ا. <u>الأليا</u>
			لعام بـ	عنب إعداد الط	ىحة يفضل تج	لحفاظ على الص	J .6
		. ,	ء البخا	ج. الفرن	القلي	وی ب.	ا. الش
					الزيوت	يت الزيتون من	j <b>60</b>
		ء الضارة .	الصحبة	.2		درجة	- 1 m
25		A LIPPIN				بدة ا	1
(30)	and the second	X أمام العب				عوال الثا	
T. A	علية العدوم	<u>كهربي وق</u> في	II . I. WIII A.J	ا وا اتواا	ي في م	ار الشيخ مارات الشيخ	
1	110	مهربی دورا می	مباسر باسیار ۱۰	ل على الصال ا	ும் வேட்ட	ع نمس است	ال ممنو
	aplibu	الم المالي المالية	الدرجة الأول	يلاما من حرق	بة تكون أكثر إ	ق الدرجة الثاني	€. حرور
1	10145.00.936		NOTES TO SECURE A SECURE ASSESSMENT OF THE PARTY OF THE P	1000 E		TOTAL COMMISSION OF THE PARTY O	ARTHUR DE LOS NOTIONS

- عند الاصابة بحروق الشمس من الضرورى الاتصال بالاسعاف
  - قطهى الفاكهة وتحلى لصنع المربى





















عبدا	100	
(V)	ب ارسال الشخص المصاب بالحروق الكهربية إلى المستشفى	<b>6</b> . يج
(x) 20	ب الاتصال برقم ( 123 ) في حالة الحروق البسيطة	ھ ھ
(×)	توى المربى على كمية كبيرة من البروتين ب التخلص من الأجزاء المتعفنة من الفاكهة قبل صناعة المربي	0. ټح
(1)	ب التخلص من الأجزاء المتعفنة من الفاكهة قبل صناعة المربى	®. يج
(×)	بتمر فترة التحضين من 4 ــ 8 أيام	9. تس
(V)	يعد الزبادى مصدرا جيدا للبروتين	0
(1)	يمكن تناول اللبن الزبادى كوجبة خفيفة	.00
(×)	نستخدم البكتيريا الضارة لصناعة الزبادي	.00
(√)	عند صناعة المربى يجب الاستمرار في التقليب لإذابة السكر	.00
(×)	يجب تعبئة المربى وهي باردة	.00
(V)	یمکن استخدام الزبادی من یوم سابق کبادئات تخمیر	.06
(1)		.00
(1)	يحتوى التفاح على نسبة بكتين أعلى من غيرة	.00
(×)	اللبن الزبادي مفيد للجهاز التنفسي	
(√)		.00
(×)		.0
(√)	تحتوى المربى على نفس العناصر الغذائية الموجودة بالفاكهة الممنوعة منها	.00
(√)	تشريش اللبن الزبادي يدل على أخطاء في الصناعة	
(×)	تحتوى المشروبات الغازيةعلى مكونات مفيدة للجهاز الهضمي	.00
(1)	تزيد المشروبات الغازية الغازية من الوزن	.00
(1)	تسبب المشروبات الغازية العديد من المشكلات الصحية	.26
(×)	وجود الأفراد لأو <mark>قات كبيرة في العمل شجعهم على تناول الوجبات المعدة بالمنز</mark>	.00
642	يحتاج الرياضيون إلى تناول وجبات م <mark>نزلية صحية</mark>	.00
(۱) الجد	المرابع المراب	.28
(×)	الوجبات السريعة غنية بالمكونات الغذائية	.29
وركي الجديد	ترتفع نسبة المصابين بالسمنة في مصر بسبب العادات الغذائية غير الصحية	
(v)	تحتوى الوجبات السريعة على نسبة عالية نمن الدهون	12.00
ع الجديدة		الم

















المتفوق ف



(x)	تساعد الجبات السريعة على نمو الأطفال بشكل صحى	.00
(×) معد المناطلا) على المناطلا المناطل	تضر المشروبات الغازية بصحة العظام	.86
العناهج (٧) (٧) في العناهج (×)	الدهون المشبعة لها تأثير ضار على الصحة	.00
(X) Same	الأطعمة الصحية مشبعة بالملح	.06
(1)	تتميز بع <mark>ض الوجبات السريعة بالتكلفة المناسبة</mark>	.86
(×)	تعد المشروبات الغازية مصدرا جيدا للألياف	.00
(×)	تعد رقائق البطاطس من الأطعمة قليلة الدسم	.86
(×)	توفر الأطعمة السريعة كمية كبيرة من الفيتامينات	.00
(×)	الدقيق الأبيض صحى أكثر من دقيق الحبوب الكامة	.0

#### أكمل العبارات التالية من بين

#### السؤال الثالث

(1)

لتنفس ـــ الحروق ـــ الكيميائية ـــ معدنية )	( خشبية ــــ ال
--	-----------------

- **0**. الحروق هي إصاباتتنتج عند التعرض للمواد .......... <u>الكيميائية</u> ........
- تصيب الحروق من الدرجة الأولى ....... البشرة ..... بالإحمرار والألم
   يجب عمل إنعاش قلبى رئوى إذا وجد المصاب صعوبة فى ........ التنفس
  - نستخدم شاشا خاصا بالحروق عند الإصابة بـ ..... الحروق ......
- ق. يجب إبعاد المصاب بالصدمة الكهربية عن مصدر الكهرباء باستخدام عصا ...... خشبية .......

(2)

( ساعة \_ دقيقة \_ السكر \_ برطمانات \_ المتعفنة \_ الاملاح المعدنية )

- يلزم إزالة الأجزاء ...... المتعفنة ......من الفاكهة عند صناعة المربى
- تحدید الکمیة المناسبة من ...... السکر ...... مهم جدا لصنع المربی
  - 🐽 بع<mark>د طهو المربي نفرغها في ........ برطمانات</mark> ........ معقمة
  - تحتوى المربى على عناصر غذائية منها ...... الأملاح المعدنية .........

(3)

( الستريك \_ السكر\_ البكتين \_ <mark>بارد \_ ساخن \_ التحضين )</mark>

- 🐽 للحصول على قوام مربى متماسك نضيف لها مادة ........ البكتين ..........
- و. حفظ الزبادى فى درجة حرارة 40 لمدة من 4: 8 ساعات يسمى ...... التحضين .......
  - انستخدم حمض ...... الستريك .......... كمادة حافظة لصناعة المربى
  - 🐠 يضاف للمربي كمية من ....... <u>السكر</u> ......مساوية لكمي<u>ة</u> الفاكهة
    - 📵 تذاب بادئات التخمر عند صنع الزبادي في لبن ...... يارد ......















(4)

Market Committee	
A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH	( الدهون _ الوجبات السريعة _ للسمنة _ البروتين _ فقر الدم _ الطاقة)
الجديدة	0. يسبب نقص الحديد مرض <u>فقر الدم</u>
0	🙉 نتعرض <u>للسمنة</u> بسبب تناول الوجبات السريعة
a Maria	
جديدة الم	<ul> <li>قور مطاعم الوجبات السريعة المصرية الطعام بسعر مناسب</li> </ul>
عيا مت	6. تعد الوجبات ا <mark>لسريعة مصدرا غنيا بـ الدهون</mark>
المتن	(5)
<mark>عناصر الغذ</mark> ائي <i>ة</i> )	( حمض الفوسفوريك _ الطبيعية _ المحليات الصناعية _ الغازية _ لسوء التغذية _ الع
ىمى	<ul> <li>تضر المحليات الصناعية بالبكتيريا المفيدة الموجودة في الجهاز الهض</li> </ul>
	<ul> <li>تخلو المشروبات الغازية من <u>العناصر الغذائية</u></li> </ul>
Marine St.	<ul> <li>استبدال المشروبات الصحية بالمشروبات الغازية يؤدى لسوء التغذية</li> </ul>
	<ul> <li>آتسبب المشروبات الغازية في أخطار صحية</li> </ul>
عظام	<ul> <li>ق. يوجد حمض الفوسفوريك في المشروبات الغازية ويضر بصحة الا</li> </ul>
1	

#### أسئلة

#### السؤال

#### (؟) صوب ما تحتة خط في العبارات الأتية ؛

- الحروق التي تصيب البشرة والأدمة ويصاحبها تقرحات تكون من الدرجة الأولى (الثانية)
  - لحماية عمال السباكة من الأبخرة السامة يجب ارتداء <u>الخوذات</u>
- **123** ) عند الإصابة بحروق الدرجة الثالثة يجب الإتصال برقم <u>195</u>
  - و. بحتوى مسحوق الفول السوداني على <u>السكر</u>
  - ق. تعد رقائق البطاطس من الأطعمة قليلة الدسم والملح
    - البرجر الجيد والصحى يصنع فى المطعم
    - يعد البرجر مصدرا نباتيا للبروتين والألياف

#### أذكر سبب كل من المشكلات الأتية .

- 🕕 الزبادي قوامة غير م<mark>تماسك .</mark>
- طعم الزبادى لا ذع جدا أو حمضى.

في في المن

- 📵 . ظهور الشرش على السطح .
- نتيجة إنخفاض درجة حرارة التحضين . نتيجة لاستغراق فترة التحضين وقتا طويلا.
- <mark>نتيجة ارتفاع درجة حرارة التح</mark>ضين وطول مدتها .



( القناع )

( الألياف )

(المكسرات)

(المنزل)

(الفول)















### (؟) صنف الإحراءات الأتبةفي

( إنعاش رئوي ـ تغطية منطقة الحروق ـ عدم تحرك المصاب ـ وضع كريم حروق ـ الاتصال برقم 123 )

الحروق الكهربية	الحروق البسيطة
الإتصال برقم (123)	المنت وضع كريم حروق
عدم تحريك المصاب	تغطية منطقة الحروق
انعاش رئوی	again

### (؟) اختر الوجية ، ثم أكمل البديل الصحب لها .

( الأطعمة المقلية بالزيت \_ رقائق الذرة \_ الأطعمة المشوية \_ الحلوى \_ الفشار \_ الفاكهة مع الزبادي )

البديل الصحى	الأطعمة السريعة
الأطعمة المشوية	الأطعمة المقلية بالزيت
الفاكهة مع الزبادي	الحلوى
الفشار	رقائق الذرة

### (؟) صل الخطر من العمود (أ) بإجراء السلامة المناسبة من العمود (ب):

( ب )	(1)	
(أ) ترتيب أماكن العمل وارتداء أحذية السلامة .	( 📤 )	1_ التعرض للأبخرة وللمواد الكيميائية .
(ب) ارتداء القفازات .	(3)	2 ـ تناثر السوائل وتساقط الحطام .
(جـ) استخدام السلالم والسقالات المناسبة .	(1)	3 ـ الانزلاق و التعثر .
(د) ارتداء النظارات الواقية .	(=)	4 ـ السقوط من أعلى .
(هـ) توفير التهوية وارتداء الأقنعة .	(ب)	5 ـ التعرض <mark>للأنابيب الساخنة</mark> .

### رتب الخطوات الأتية لصنع ا<mark>ل</mark>

- 🐧 تحضير الأدوات.
- 🙆 تعقيم البرطمانات وتعبئة المربي به

















## رتب خطوات صناعة الزبادى .

- روي الروي 0 0. التبريد
  - 0. التحضين 🔞 التسخين 👊 🐧
- المناهج الجديدة المناهج الجديدة المنفوق م 0. السير المنفوق م 0. الحفظ والتخزين المنفوق م 1. المقط والتخزين Carl Scotter of
  - إضافة بادئات التخمر

### اختر العناصر الموجودة بالمنتبروبات الغاذية .

- 0. السكر
- المحليات الصناعية
- 📵 عصير الفواكة 🕖. حمض الفوسفوريك
- 6. الفيتامينات الألياف

تم بحمد الله وتوفيقه إعدا مراجعة شهر فبراير 2025 الفصل الدراسي الثاني للعام 2025 لمادة المهارات المهنية وأتمنى لكل أبنائنا الطلاب بالتوفيق والنجاح مع تحيات مس/ سلوى عبد الجليل



المتفوق في



ه المنامج الجديدة العديدة المعالمة المع







قعيماه وقي في المناهج الجديدة



العرابعة رقم (5)

اختبار شمر فبراير





المحور الثالث:المحة و السلامة للجميع الأسبوع الأول

الموقوع الأول: الإسعافات الأولية للحروق و المدمات الكهربائية الموقوع الثانم: إجراءات و احتياطات السلامة فى أعمال السباكة

الحروق:هي نوع من الإصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة او المواد الكيميائية أو التيار الكهربائي.

أنواع الحروق

1-الحروق من الدرجة الأولى:بسيطة،تسبب احمراراً.

2-الحروق من الدرجة الثانية:أكثر ألماً،ظهور التقرحات.

3-الحروق من الدرجة الثالثة:شديدة الخطورة،تتطلب العلاج في المستشفى.

الإسعافات الأولية للحروق البسيطة

1-ضع كريم أو مرهم الحروق.

2-لف شاشاً خاص بالحروق.

3-إستشارة الطبيب.

نصائح في حالات الحروق البسيطة

1-عند حدوث حروق بسبب أشعة الشمس من الضروري أخذ <mark>حمام</mark>



2-أزل أي إكسسوارات.

3-غط منطقة الحرق.

4-لا تلمس منطقة الحرق.

5-لا تستخدم معجون الأسنان أو الليمون.

الصدمات الكهربائية

تحدث عند اللمس المباشر للتيار الكهربائي.

يجب استخدام مادة <mark>غير موصلة</mark> للكهرباء مثل <del>عصا خشبية</del> لإيقاف التيار.

اتصل برقم الإسعاف123.

قم بإجراء <mark>انعاش قلبي رئوي</mark> للمصاب.

اتبع وضعية <mark>الإفاقة</mark> اذا كان الشخص <mark>فاقداً للوعي</mark> ولكنه <mark>يتنفس</mark>.

من أصحاب المهن الأكثر عرضة للإصابة بالحروق أو الصدمات

الكهربائية:

عمال اللحام،عمال النظافة،عمال الكهرباء.

من اجراءات السلامة:إرتداء ملابس واقية.



يجب على السباكون استخدام سلالم أو <mark>سقالات</mark> مناسبة <mark>لتجنب</mark> السقوط.

القفازات:لحماية اليدين من المواد الكيميائية.

الأقنعة:تساعد على تجنب استنشاق الغبار.

النظارات الواقية:لحماية العينين.

الأحذية الواقية:لتجنب الإنزلاق.

لابد من إبقاء لهب مشعل البروبان على مسافة بعيدة لتجنب الإحتراق.

تنظیف مکان العمل بشکل منتظم و التخلص من النفایات بشکل صحیح و ترتیب أماکن العمل یقلل من مخاطر التعثر.

تهدف مصيدة المياه(كوع الرائحة) إلى جمع المياه في مكانها مما يمنع إنتشار الغازات الكريهة.

يعد الرصاص مادة سامة.



## اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-.....هي نوع من الإصابات تنتج عن التعرض للحرارة أو المواد الكيميائية.

(الكدمات - الحروق - النزيف - الأنفلونزا)

2-حروق ال.....تسبب ظهور التقرحات و خطر الإصابة بالعدوى.

(الدرجة الأولى – الدرجة الثانية – الدرجة الثالثة – الدرجة الرابعة)

3-رقم الطوارئ الصحيح لخدمة الإسعاف.......

(129 - 124 - 123 - 121)

4-من أصحاب المهن الأكثر عرضه للإصابة بالحروق..............

(المعلمون – المحامون – الكُتاب – عمال الكهرباء)

5-یجب علینا استخدام مادة غیر موصله للکهرباء مثل عصا........... لإیقاف التیار الکهربائی.

(حديدية – نحاسية – معدنية – خشبية)

6-تعد مادة الرصاص.......

(صحية – سامة – مفيدة – عالية الجودة)

7-تعرض السباكون للمياه.....يعرضهم للخطر.

(الباردة – الساخنة – الملوثة – الثانية و الثالثة معاً)



8يرتديها السباكون لتجنب الإنزلاق.		
(النظارات الواقية – الأحذية الواقية – الكمامات – الأقنعة)		
9-مشعل لحام البروبان هو أداة تستخدم لالمعادن		
(تسخین – تبرید – تجمید – تفریز)		
10-تنظيف و تنظيم مكان العملمن مخاطر التعثر.		
(يزيد – يكثر – يقلل – يؤدي)		
الإجابة		
ا المنت الثالث ا		

123-3	2-الدرجة الثانية	1-الحروق
6-سامة	5-خشبية	4-عمال الكهرباء
9-تسخين	8-الأحذية الواقية	7-الثانية و الثالثة
	قلل	10-يـ

مع أطيب الأمنيات بالنجاح و التوفيق



الأسبوع الثاني الموقوع الثالث:المربى

الموقوع الرابع:اللبن الزبادي

المربى:هي خليط مكون من ثمار الفاكهة أو بعض الخضراوات و مضاف إليه السكر و حامض الستريك.

تطهى المربي على 105 درجة مئوية حتى يتماسك قوامها.

تعتبر مصدراً <mark>جيداً</mark> للفيتامينات و الأملاح المعدنية و مصدر للطاقة.

تعد المربى من إحدى طرق حفظ الفواكه.

يستخدم البكتين لتماسك قوام المربى.

يستخدم حامض الستريك لحفظ المربى(5جم لكل كجم من السكر المضاف الى المربى).

يجب علينا تعقيم البرطمانات جيداً.

تعبأ المربى و هي <mark>ساخنة</mark> في البرطمانات و تترك حتى <mark>تبرد</mark> ثم تغلق بإحكام.

اتبع تعليمات <mark>السلامة</mark> عند التعامل مع المربى <mark>الساخنة.</mark>



اللبن الزبادي مصدر جيد للبروتين الحيواني و يمدنا بالكالسيوم. اللبن الزبادي من الوجبات الخفيفة التي يمكن نتناولها على الفطور أو العشاء.

اللبن الزبادي هو لبن متخمر بأنواع من بكتيريا حامض اللاكيتك وهى بكتيريا مفيدة للجهاز الهضمى.

صناعة اللبن الزبادي

التسخين – التبريد – اضافة بادئات التخمر – التحضين – الحفظ. يسخن اللبن إلى 90 درجة مئوية.

يبرد اللبن بسرعة لتصل حرارته إلى 40 درجة مئوية.

بادئات التخمر:هي الزبادي من يوم سابق.

يجب أن يحفظ الخليط في درجة حرارة تتراوح ما بين <mark>40:45</mark> درجة مئوية لمدة 4-8 ساعات.

يحفظ اللبن الزبادي في الثلاجة في عبوات معقمة و مغلقة. من المشكلات التي يمكن ان تحدث أثناء عملية صنع الزبادي (الطعم الازع – القوام غير المتماسك – تشريش الزبادي)



## اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-من الأدوات المستخدمة لصناعة المربى............

(میزان رقمی – سکین – ملعقة – کل ما سبق)

2-يعد.....هو الخطوة الأخيرة عند صناعة المربى.

(تجهيز الأدوات – تحضير المكونات – التعليب – خلط المكونات)

3-من المخاطر المحتملة عند صنع المربى.......

(الحروق – الوقوع – النوم – الطاقة )

4-عملية......البرطمانات تتم بغمرها في إناء به ماء ورفعها على النار.

(تعطیل – تبرید – تفریز – تعقیم)

5-تعتبر المربى مصدراً.......للفيتامينات و الأملاح المعدنية.

(جيداً – سيئاً – ضعيفاً – قليلاً)

6-من مراحل صناعة اللبن الزبادي.......

(التسخين – التبريد – التحضين – كل ما سبق)

7-من الضروري تسخين اللبن الى.....درجة مئوية لمدة عشر

دقائق لقتل الميكروبات الضارة.

(70 - 80 - 90 - 100)



8-يتم تبريد اللبن عند صناعة الزبادي لتصل حرارته إلىدرجة.
(30 - 60 - 40 - 50)
9-من أسباب الطعم اللازع للزباديفترة التحضين.
(قصر – إطالة – إنخفاض – غير ذلك)
10-من العيوب التي تظهر عند صنع اللبن الزبادي
(الطعم اللازع – القوام غير المتماسك – تشريش الزبادي – كل ما
سبق)

## الأجابة

3-الحروق	2-التعليب	1-کل ما سبق
6-کل ما سبق	5-جيداً	4-تعقیم
9-إطالة	40-8	90-7
	10-كل ما سېق	

مع أطيب الأمنيات بالنجاح و التوفيق



## الأسبوع الثالث

الموقوع الخامس:المشروبات المحية بديلة للمشروبات غير المحية الموقوع السادس:الوجبات السريعة

تعد المشروبات الغازية من اكثر المشروبات <mark>شيوعاً</mark> في العالم. بعض اضرار المشروبات الغازية

1-السمنة

2-تسوس الاسنان

3-هشاشة العظام

تعد السكريات الموجودة في المشروبات الغازية <mark>ضارة</mark> و تؤدي إلى مشكلات صحية منها: 1-زيادة الوزن(السمنة)

2-مرض السكري من النوع الثاني

3-ارتفاع ضغط الدم

المشروبات الغازية <mark>الدايت</mark> لا تعد الخيار الصحى المناسب.

استهلاك المحليات الصناعية يؤدى الى زيادة الشهية.

يعيق حمض الفوسفوريك الموجود في المشروبات الغازية عملية ا امتصاص الكالسيوم.

المشروبات الغازية <mark>خالية</mark> من الفيتامينات و المعادن و البروتينات و الألياف. الوجبات السريعة تحتوي على الكثير من الدهون و السكر و الملح.

من الوجبات المنزلية اللذيذة و المفيدة للجسم:

1-الكبدة الأسكندراني

2-البصارة

من أسباب إقبال الشباب على الوجبات السريعة:

1-ظهور سلاسل مطاعم الوجبات السريعة.

2-ظهور أكشاك و مطاعم الوجبات السريعة.

3-ظروف العمل الصعبة.

اضرار الوجبات السريعة:

1-زيادة الوزن.

2-سوء التغذية

3-ارتفاع مرض السكري من النوع الثاني

4-ارتفاع ضغط الدم

5-أمراض الكبد الدهني

6-فقر الدم(الأنيميا)

7-تأخر النمو

المناظرة:هي تبادل الآراء و الحجج.



## من مصادر البحث:

- 1-المكتبات
- 2-شبكة الأنترنت
- 3-بنك المعرفة المصري.

المناظر الكفؤ:هو ذلك الذي يكون على استعداد للرد على حجج الطرف المقابل.

## اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1-من أضرار المشروبات الغازية.......
- (السمنة السرطان مرض السكري كل ما سبق)
- 2-استهلاك المحليات الصناعية يؤدي إلى زيادة ...............
  - (الشهية العناصر الغذائية المال غير ذلك)
    - 3-من المحليات الطبيعية......
  - (العسل الملح سكر الدايت كل ما سبق)
  - 4-يعيق حمض الفوسفوريك بالمشروبات الغازية عملية ......... الكالسيوم.

(امتصاص - استهلاك - إفراط - تناول)



5-الإفراط في تناول السكريات يصيبنا بـ التغذية.
(سوء - حسن - زیادۃ - صحۃ)
6-يقبل العديد من الشباب على الوجبات السريعة بدلاً من الوجبات
المعدة في المنزل بسبب
(ظروف عملهم - جودة الوجبات - شعبيتها الكبيرة - الأولى
والثالثة)
7-من أضرار الوجبات السريعة
(السكريات العالية - الدهون - نقص الفيتامينات - كل ما سبق)
8-من الوجبات الصحية
(البرجر - البيتزا - الكبدة - كل ما سبق)
9-يعد من الوجبات السريعة
(ساندوتش دبل برجر - الكبدة الاسكندراني - البصارة - كل ما سبق)
10-من فوائد الكبدة احتوائها على
(البروتين - الحديد - الفيتامينات - كل ما سبق)
الإجابة:1-كل ما سبق 2-الشهية 3-العسل 4-امتصاص 5- سوء 6-الأولى و الثالثة
7 كل ما سبق 8-الكبدة 9-ساندوتش دبل برجر 10-كل ما سبق
104

## الأسبوع الرابع

الموفوع السابع:البدائل المحية للوجبات السريعة

الموقوع الثامن:الترويج للسياحة عبر المسرح

يجب علينا قراءة العبارات المدونة على العبوات الغذائية ومقارنة قيمتها الغذائية بالمعلبات الأخرى.

## من بدائل الوجبات السريعة

1-الأطعمة المشوية أو المطهوة بالبخار بدلاً من الأطعمة المقلية بالزيت.

> 2-الفاكهة مع الزبادي أو الفواكه المجففة بدلاً من الحلوى والمعجنات.

3-الفيشار أو المكسرات بدلاً من رقائق الذرة والبطاطس.

من النكهات اللذيذة للأطعمة الصحية

إضافة الأعشاب والتوابل والثوم والبصل.

من الاطباق التي تشتهر بها منطقة الدلتا:طبق المحشي.

من الأطباق التي تشتهر بها منطقة الصعيد:طبق ال<mark>ويكا والكشك</mark> الصعيدي.



من الأكلات السيناوية:طبق المندي.

يعد طبق الصيادية من الأطباق الساحلية.

أخصائي التغذية:هو شخص متخصص في الرعاية الصحية مع التركيز على مجال التغذية والحالات الصحية المرتبطة بها.

## مراحل الإعداد المسرحي

1-تأليف السيناريو.

2-تشكيل فريق العمل.

3-بروفات المسرحية.

4-العرض المسرحي.

5-تقديم العرض على خشبة المسرح.

يمكننا صناعة <mark>الأزياء</mark> الخاصة بالمسرحية من <mark>قصاصات الورق,النسيج</mark> الملون.

يمكننا بناء الديكور الخاص بالمسرحية من:

1-شرائح الكرتون.

2-رسومات ورقية.

3-صنع أريكة من عدة كراس مدمجة معاً.



من اعتبارات السلامة على خشبة المسرح:

1-عدم وجود أسلاك إ<mark>ضاءة</mark> أو ميكروفون على الأرض.

2-تركيب الديكور بالشكل الصحيح.

3-عدم سطوع إضاءة المسرح في عيون الحضور.

المشهد:هو جزء من المسرحية ككل

الإعداد:هو الإطار المكاني و الزمني اللذان تحدث فيهما

المسرحية.

الحبكة:هي سلسلة من الأحداث المترابطة.



## اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(المدرسة – المستشفى – المسرحيات – كل ما سبق) 7-يتألف العمل المسرحي من عدة مهارات ومجالات منها............. (الإخراج – التمثيل – الأضاءة – كل ما سبق)

6-تسهم......في الترويج للسياحة عبر مشاهد ممتعة و



هادفة.

8-يمكننا صناعه الأزياء الحاصة بالمسرحية من حامات بسيطة
منها
(الورق – المعادن – النسيج – الأولى و الثالثة)
9-يمكننا بناء الديكور الخاص بالمسرحية من
(الكرتون – الورق – الكراسي – كل ما سبق)
10-تؤدي المسرحيات علىالمسرح أمام الجمهور.
(أريكة – خشبة – حائط – كرتون)

## الإجابة

1-العبارات	2-الأطعمة المشوية	3-كل ما سبق
4-کل ما سبق	5-الصيادية	6-المسرحيات
7-کل ما سبق	8-الأولى و الثالثة	9-کل ما سبق
	10-خشبة	

مع أطيب الأمنيات بالنجاح و التوفيق



## (الإفتبار الأول)

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:
1-من العيوب التي تظهر عند صنع اللبن الزبادي
(الطعم اللازع – القوام غير المتماسك – تشريش الزبادي – كل ما سبق)
2-يسخن اللبن إلىدرجة مئوية.
(60 - 50 - 90 - 70)
3-تعبأ المربى وهي
(ساخنة - باردة - دافئة - متجمدة)
4 يرتديها السباكون لتجنب الإنزلاق.
(النظارات الواقية – الاحذية الواقية – الكمامات – الاقنعة)
5 أداة تستخدم لتسخين المعادن حتى تذوب.
(عنصر الرصاص – لحام البروبان – مصيدة المياه – الأنابيب)
6-من الوجبات الخفيفة الصحية
(الفواكه المجففة – الأطعمة المقلية – الحلوي – المعجنات)
7-من مصادر البحث
(المكتبات – الأصدقاء – الجيران – الواتساب)
8 من مراحل النمو.
(الطفولة – المراهقة – البلوغ – كل ما سبق)
9 من المحليات الطبيعية.
(العسل – الفواكه – المواد الصناعية – الاولى و الثانية)
10-من أضرار المشروبات الغازية
01 (السرطان - السعادة - الهضم - التذوق)

## (الإفتبار الثاني)

(الغازية - الصحية - المثلجة - الساخنة)



## (الإختبار الثالث)

### اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-يجب استبدال الوجبات السريعة بالوجبات
(المقلية – الدهنية – الجاهزة – الصحية)
2-تعتبرمن الاطباق المصرية ذات القيمة الغذائيةالعالية.
(الملوخية – البيتزا – البرجر – الشاورما)
3-يحفظ اللبن فيفي عبوات معقمة.
(الدولاب – الثلاجة – الخزانات – الغسالة )
4-يصبح طعم اللبن الزبادي حمضي اذا زادت فترة
(التسخين – التحضين – الحفظ – التبريد )
5–يجب على السباك ارتداءللحفاظ على سلامته.
(القفازات – الاقنعة – النظارات الواقية – كل ما سبق )
6-رقم الطوارئ لخدمة الإسعاف
(129 - 124 - 123 - 121)
7-من أصحاب المهن الأكثر عرضة للإصابة بالحروق
(المعلمون – المحامون – الكُتاب – عمال الكهرباء)
8-مصيدة تهدف إلى جمع المياه في مكانها.
(الفئران - المياه - الغازات - الذباب)
9-من النكهات المستخدمة في صناعة المربى
(الفراولة – المشمش – التين – كل ما سبق)
10-تحتوي ثمار التفاح على نسبة عالية من
(alifell - aluSud - agastl - ariSdl)



## (الإختبار الأول)

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:
1-من العيوب التي تظهر عند صنع اللبن الزبادي
(الطعم اللازع – القوام غير المتماسك – تشريش الزبادي <mark>– كل ما سب</mark> ق)
2-يسخن اللبن إلىدرجة مئوية.
(60 - 50 - 9 <mark>0 -</mark> 70)
3-تعبأ المربى وهي
(ساخنة – باردة – دافئة – متجمدة)
4 يرتديها السباكون لتجنب الإنزلاق.
(النظارات الواقية – الا <mark>حذية الوا</mark> قية – الكمامات – الاقنعة)
5أداة تستخدم لتسخين المعادن حتى تذوب.
(عنصر الرصاص – لحا <mark>م البر</mark> وبان – مصيدة المياه – الأنابيب)
6-من الوجبات الخفيفة الصحية
(ال <mark>فواكه المج</mark> ففة – الأطعمة المقلية – الحلوى – المعجنات)
7-من مصادر البحث
(المكتبات – الأصدقاء – الجيران – الواتساب)
8 من مراحل النمو.
(الطفولة – المراهقة – البلوغ – كل ما سبق)
9 من المحليات الطبيعية.
(العسل – الفواكه – المواد الصناعية – <mark>الاولى و الثاني</mark> ة)
10-من أضرار المشروبات الغازية
01) السرطان - السعادة - الهضم - التذوق)

# (الإفتبار الثاني)

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:			
1-من الأدوات المستخدمة لصناعة المربى			
(ميزان رقمي – سكين – معلقة – ك <mark>ل ما س</mark> بق)			
2-يعيق حمض الفوسفوريك بالمشروبات الغازية عملية الكالسيوم.			
(امتصاص – استهلاك – افراط – تناول)			
3-ﻣﻦ ﻓﻮﺍﺋﺪ ﺍﻟﻜﺒﺪﺓ ﺍﺣﺘﻮﺍﺋﮭﺎ ﻋﻠﻰ			
(البروتين – الحديد – الفيتامينات <mark>– كل ما سبق</mark> )			
4 من الأطباق المصرية التقليدية.			
(الملوخية – المحشي - الويكا – <mark>كل ما سبق</mark> )			
5-من بدائل الوجبات السريعة			
(الأطعمة المشوية – الدجاج المقلي – المشروبات الغازية – البيتزا)			
6-يجب اجراءالاولية عند التعرض للحروق.			
(الاسعافات – الاصابات – الخطوات – التعليقات)			
7-من قواعد السلامةترتيب المكان والادوات المستخدمة في العمل.			
(المهنية – المنزلية – المدرسية – الصحية)			
8-لزیادة تماسك المربی یتم اضافة			
(السكر – ال <mark>بك</mark> تين – الملح – العصير)			
9-تعتبر بكتيريا حامض الاكتيك مفيدة للجهاز			
(الدوري – الهضمي – التنفسي – العصبي)			
10-الافراط في تناول المشروباتيؤدي الى سوء التغذية.			
(الغازية – الصحية – المثلجة – الساخنة)			



## (الإفتبار الثالث)

## اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين: 1-يجب استبدال الوجبات السريعة بالوجبات ................ (المقلية - الدهنية - الجاهزة - الصحية) 2-تعتبر ........من الاطباق المصرية ذات القيمة الغذائيةالعالية. (الملوخية – البيتزا – البرجر – الشاورما) 3-يحفظ اللبن في .....في عبوات معقمة. (الدولاب - الثلاجة - الخزانات - الغسالة ) 4-يصبح طعم اللبن الزبادي حمضي اذا زادت فترة........ (التسخين – التحضين – الحفظ – التبريد ) 5-يجب على السباك ارتداء .....للحفاظ على سلامته. (القفازات – الاقنعة – النظارات الواقية – كل ما سبق ) 6-رقم الطوارئ لخدمة الإسعاف ....... (129 - 124 - 123 - 121) 7-من أصحاب المهن الأكثر عرضة للإصابة بالحروق ............................. (المعلمون – المحامون – الكُتاب – عمال الكهرباء) 8-مصيدة .............. تهدف إلى جمع المياه في مكانها. (الفئران - المياه - الغازات - الذباب) 9-من النكهات المستخدمة في صناعة المربى .......................... (الفراولة – المشمش – التين – كل ما سبق) 10-تحتوى ثمار التفاح على نسبة عالية من ............................

(البكتين – الدهون – السكريات – الغازات)



# 

اختبار شمر فبراير





### ( المحور الثالث ) (الصحة والسلامة للجميع)

### (الموضوع الأول) (السلامة والإسعافات الأولية للحروق والصدمات الكهربائية)

### أنواع الحروق :-

الحروق هي نوع من الإصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة أو المواد الكيميائية أو التيار الكهربائي.

- وتنقسم إلي :-

حروق من الدرجة الأولى :- وهي الأبسط إذ تتأثر الطبقة الخارجية من الجلد ( البشرة ) وقد يسبب الحرق احمرارًا وألمًا للمصاب .

حروق من الدرجة الثانية :- وتكون هذه الحروق أكثر إيلامًا وتؤثر على الطبقة الأولى ( البشرة ) والطبقة الثانية ( الأدمة )وغالبًا يصحبها ظهور التقرحات وخطر الإصابة بالعدوي .

حروق من الدرجة الثالثة: هي الأشد خطورة حيث إنها تدمر جميع طبقات الجلد وتتطلب العلاج بالمستشفى . لتجنب الإصابة بالحروق يجب توخي الحذر من المخاطر المحيطة وتوعية الاخرين بالإسعافات الأولية المناسبة

### إجراءات الإسعافات الأولية في حالات الحروق:-

- بالمدرسة إذا حدث إي إصابة بغرفة العلوم نسرع إلى المعلم وإلى حقيبة الإسعافات الأولية ووضع المرهم وأرسل طلب المساعدة من الزائرة الصحية إذا كان الحرق بسيط وبدون تقرحات فنسارع بلف الجزء المصاب برفق بشاش خاص بالحروق .

### نصائح في حالة الحروق البسيطة:-

- بسبب أشعة الشمس الضروري أخذ حمام بارد للمساعدة في تهدئة الحرق.
  - ضع كريمًا أو مرهمًا للحروق على الجزء المصاب.
  - ازالة أي إكسسوارات في محيط منطقة الحرق أو ساعة أو خاتم .
    - غط منطقة الحرق برفق بشاش .
    - لا تلمس المنطقة المصابة ولا تستخدم المعجون أو الليمون.
      - استدعى الدكتور إذا أستدعى الأمر.

### إجراءات الإسعافات الأولية في حالات الصدمات الكهربائية:-

- عند نزع قابس التلفاز يجب الحذر لحدوث شرارة كهربائية .
- عند الإصابة نفصل التيار الكهربائي فورًا وأزاله الكابس من الكهرباء.
  - التأكد من أن المصاب لازال يتنفس بشكل طبيعي .

إعداد أ/ رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

w2 w

- وضع كريم الحروق على الجزء المصاب ثم تصطحب المصاب الى المستشفى لان الحروق الكهربائية تتسبب في اضرار داخلية.

### نصائح في حالات الصدمات الكهربائية والحروق:-

- استخدام مادة غير موصلة للكهرباء مثل العصا الخشبية لإيقاف التيار الكهربائي .
- أتصل ب 123 إذا فقد المصاب وعيه أو أصابته بدوار أو تشوش أو حروق شديدة أو صعوبة في التنفس.
- أجراء أنعاش للقلب رئوي للمصاب وذلك بوضع يدك على منتصف صدر المصاب والضغط عليها بقوة متوسطة لمساعدته على التنفس إلى حين وصول سيارة الإسعاف.
  - لا تلمس مصدر الكهرياء .
  - لا تلمس شخصًا ما زال على اتصال مباشر بالتيار الكهربائي .
    - لا تحرك الشخص المصاب بإصابة ناجمة عن الكهرباء.

### أسئلة على الموضوع الأول

		ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة:-
(	)	1- الحروق هي نوع من الإصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة أو المواد الكيميائية أو التيار الكهربائي .
(	)	2- تنقسم الحروق إلى نوعين فقط وهي من الدرجة الأولى والثانية .
(	)	3- الحروق من الدرجة الأولى هي أشد خطورة من الحروق من الدرجة الثانية .
(	)	4- الحروق من الدرجة الثانية يصحبها ظهور التقرحات وخطر الإصابة بالعدوي .
(	)	5- لتجنب الإصابة بالحروق يجب عدم التوعية بالإسعافات الأولية المناسبة .
(	)	6- الحروق من الدرجة الثانية هي الأشد خطورة وتتطلب العلاج بالمستشفى .
(	)	7- الحروق بسبب أشعة الشمس الضروري أخذ حمام ساخن لتهدئة الحرق .
(	)	8- عند نزع قابس التلفاز يجب الحذر لحدوث شرارة كهربائية .
(	)	9- يجب أن نلمس شخصًا ما زال على اتصال مباشر بالتيار الكهربايي لشدة بعيدًا عن الكهرباء .
(	)	10- لإيقاف التيار الكهربابي اثناء الصدمات نستخدم عصاه معدنية .
(	)	11- يجب استخدام معجون الأسنان على الجزء المصاب لتهدئته .
(	)	12- يجب الاتصال برقم (123) في حالة الحروق البسيطة .
(	)	13- عند الإصابة بحروق الشمس من الضروري الاتصال بالإسعاف .
(	)	14- يجب إرسال الشخص المصاب بالحروق الكهربائية إلى المستشفى .
(	)	15- قد تسبب أشعة الشمس في احدث حروق بالجلد .

(	)	16- يستخدم الشاش لتغطية الحروق البسيطة .				
(	)	17- نضع كريم الحروق عند التعرض لحروق طفيفة .				
(	)	18- يجب عمل انعاش قلبي رئوي إذا وجد المصاب صعوبة في التنفس .				
(	- تتضرر طبقة الأدمة في الحروق من الدرجة الأولى .					
		أختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين :-				
		1- تنقسم الحروق إلى				
	( حروق من الدرجة الأولى – حروق من الدرجة الثانية – حروق من الدرجة الثالثة – جميع ما سبق )					
	2- الحروق من الدرجة الأولي وهي إذ تتأثر الطبقة الخارجية من الجلد .					
	( الأشد – الأبسط – الأسهل – أكثر ألأمًا )					
	ً 3 هي نوع من الإصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة أو المواد الكيميائية أو التيار الكهربائي .					
		( نزلات البرد – الحروق – النزيف – وجع الرأس )				
	4- أثناء الحروق ازالة أي في محيط منطقة الحرق بالجسم أو ساعة أو خاتم .					
		( مكياج – إكسسوارات – أثاث – مفارش )				
	دٟصابة	5- الحروق من الدرجة تكون هذه الحروق أكثر إيلامًا وغالبًا يصحبها ظهور التقرحات وخطر ال بالعدوي .				
		( الثالثة – الثانية – الأولى – الرابعة )				
		6- عند نزع قابس يجب الحذر لحدوث شرارة كهربائية .				
	( التلفاز – اللعبة – البطارية – السيارة )					
7 الشخص المصاب بإصابة ناجمة عن الكهرباء .						
( حرك – قلب - لا تحرك – أحمل )						
استخدام مادة غير موصلة للكهرباء مثل لإيقاف التيار الكهربائي .						
		( العصا المعدن - العصا الخشبية — المقص — ماسورة )				
		9- الحروق الكهربائية تتسبب في اضرار				
		( خارجية فقط – داخلية – سطحية فقط – احمرار فقط )				
وة.	ط عليها بقر	10- أجراء أنعاش للقلب رئوي للمصاب وذلك بوضععلي منتصف صدر المصاب والضغم				
		( يدك – قدمك – جسمك – رأسك )				
•	في التنفس	11- أتصل برقم إذا فقد المصاب وعيه أو أصابته بدوار أو تشوش أو حروق شديدة أو صعوبة إ				
		( 123 - 122 - 126 - 125 )				
نزلي	ِل اقتصاد ما	إعداد أ/ رشا حسن معلم أو				
-m   entil   billi	, vena , vent 1					

1ً- الحروق من الدرجة الأولى تتأثر الطبقة الخارجية من الجلد وقد يسبب الحرق وألمًا للمصاب .				
( تدهور – احمرارًا – تأكل – تلف )				
1- قبل اسعاف المصاب يجب التأكد من أن المصاب لازال بشكل طبيعي.				
( يتألم – يتنفس – يبكي – يجري )				
1- يجب عمل إذا وجد المصاب صعوبة بالتنفس .				
( إنعاش قلبي – كمادات – علاج منزلي – جبيرة )				
1- قد تسبب حروق أضرارًا داخلية .				
( الشمس – الدرجة الثانية – الدرجة الثالثة – الكهرباء )				
كمل العبارات الأتية مما يناسبها مما بين الاقواس:-				
( البشرة – الثالثة – خشبية – الحروق – معدنية – الكيميائية – التنفس – الثانية  )				
:- يجب عمل إنعاش قلبي رئوي إذا وجد المصاب صعوبة في				
••••••	2- الحروق هي إصابة تنتج عند التعرض للمواد			
رار والألم .	3- تصيب الحروق من الدرجة الاولىبالاحمر			
	4- نستخدم شاشًا نظيفًا خاصًا بالحروق عند الإصابة ب			
كهرباء باستخدام عصا	5- يجب إبعاد المصاب بالصدمة الكهربائية عن مصدر الك			
تكون من الدرجة	6- الحروق التي تصيب البشرة والأدمة ويصاحبها تقرحات			
إتصال برقم (123) .	7- عند الإصابة بالحروق من الدرجةيجب الا			
	صنف الإجراءات الأتية بجدول :-			
تغطية منطقة الحرق – عدم تحريك المصاب -عدم	( وضع كريم حروق – إنعاش رئوي – الاتصال ب(123) – لمس المصاب – أخذ حمام باردًا – أزل الإكسسوارات .			
الحروق الكهربائية	الحروق البسيطة			

### ( الدرس الثاني ) ( إجراءات واحتياطات السلامة في اعمال السباكة )

### السلامة في العمل:-

تتعدد احتياطات السلامة المهنية التي يتبعها السباكون أثناء العمل وتسهم في حماية السباكين من الإصابات والأمراض .

### المواد الخطرة والمياه الساخنة:-

غالبًا ما يتعرض السباكين للأبخرة والمواد الخطرة بمياه الصرف الصحي أو الغبار الناتج عن الحفر والرصاص والمواد الكيميائية والمياه الساخنة والانابيب الساخنة خطيرة أيضًا...

### لذلك يجب ان يرتدى السباكون الأدوات لحمايتهم مثل:-

- الأحذية (تمنع الأحذية المانعة للانزلاق السلامة لانزلاق السباكين وأصابتهم بالأدوات أو القطع المتناثرة)
  - النظارات ( تساعد على وقاية العين من تناثر السوائل وتساقط الحطام )
    - الأقنعة (تساعد على تجنب استنشاق الغبار والاتربة)
  - <mark>القفازات</mark> ( تحمي اليدين من المواد الكيميائية والحروق والحوادث المرتبطة بالأدوات )
    - <mark>الخوذات</mark> ( الوقاية الصلبة ضرورية في المواقع الصناعية )
    - السلم ( يجب استخدام السلم أو السقالات المناسبة لتجنب السقوط )

### السلامة عند استخدام الأدوات:-

- يجب ارتداء الأدوات للسلامة أثناء العمل مثل الأقنعة والنظارات والقفازات عند عملهم على القطع أو الحفر أو أى نشاط أخر لتجنب الغبار .
  - الحرص على الا تتبلل الاسلاك والشرائط الكهربائية للوقاية من خطر الصدمات الكهربائية .
- -و عند استعمال مشعل البروبان للحام الانابيب يجب إبقاء اللهب على مسافة بعيدة من المواد القابلة للاشتعال وتجنب أحراق أنفسهم .
  - يجب ترتيب الأدوات وأماكن العمل لتقليل من مخاطر التعثر .

## أسئلة على (الموضوع الثاني) ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة :-1- نادر ما يتعرض السباكون للأبخرة والمواد الخطيرة بمياه الصرف الصحي. ) 2- يمكن أن تكون المياه الساخنة والأنابيب الساخنة خطيرة على السباك. 3- يفتقد السباك لاحتياطات السلامة المهنية أثناء العمل. 4- ترتيب أماكن عمل السباك تقلل من مخاطر التعثر. 5- يجب على السباك استخدام سلالم أو سقالات مناسبة لتجنب السقوط. 6- ارتداء الخوذات الواقية الصلبة غير ضروري في الأماكن الصناعية. 7- تعيق قفازات السباكة اليدين أثناء العمل وسرعة الأداة ولا تحمى السباك أثناء العمل. 8- تسمح أحذية الأمان انزلاق السباكين أثناء العمل. 9- ترتيب أماكن العمل يقلل من مخاطر التعثر. 10- اتباع احتياطات السلامة يحمى السباكون من الأمراض. 11- ارتداء القفازات أمر غير ضرورى للسباك. 12- ارتداء الخوذات ضروري في الأماكن الزراعية . 13- يجب توخى الحذر عند لحام الانابيب لتجنب الإصابة . 14- هناك بعض الحوادث المرتبطة بالأدوات في أماكن العمل. 15- يجب توافر التهوية المناسبة لحماية السباك من خطر الأبخرة . 16- الاستخدام الخاطئ لمشعل البروبان يعرض السباك للخطر. 17- استخدام السلالم المناسبة يقى السباك من مخاطر السقوط. أختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:-1- تحمى ..... يدين السباك من السوائل والحروق من المواد الكيميائية . ( النظارات – أحذية السلامة – الأقنعة – القفازات ) 2- ارتداء ..... ضرورى في الأماكن الصناعية . ( النظارات الواقية – الخوذات الواقية – الأحذية الواقية – الأقنعة الواقية ) 3- تمنع ..... من سقوط السباكين أثناء العمل . ( النظارات – أحذية السلامة – الأقنعة – القفازات )

( عناية – تهور – استهتار – خمول )

4- ينعين على السباكين استخدام ادواتهم بـ .....

```
5- يحرص السباك على الا تتبلل الاسلاك للوقاية من خطر .....
        ( الحربق – الانزلاق – الاختناق – الصدمات الكهربائية )
                           6- يستخدم السباك للحام المواسير والانابيب .....
           ( المنشار – لحام البروبان – المطرقة – المفك )
             7- يجب ترتيب أماكن العمل وارتداء أحذية السلامة للحماية من .....
     ( الابخرة السامة – الحروق – الصعقات الكهربائية – الانزلاق )
                                    8- ارتداء الخوذات ضروري في الأماكن .....
            ( الزراعية – التجارية – الصناعية – السياحية )
 9- لحماية العين يجب ارتداء ...... لحمايتها من السوائل والحطام المتساقط والاتربة .
( النظارات الواقية – الخوذات الواقية – الأحذية الواقية – الأقنعة الواقية )
         10- يتعرض عمال السباكة للصدمات الكهربائية بسبب وصول المياه إلى .....
   ( الأنابيب الساخنة – الأسلاك الكهربائية – الخوذات – القفازات )
                              11- قد يتعرض السباك لخطر الحريق بسبب .....
    ( السقالات – نظارات السلامة – القفازات – الأنابيب الساخنة )
                      12- لحماية السباك من الابخرة الخطرة يجب توافر .....
     ( الأحذية المتينة – القفازات – التهوية المناسبة – السقالات )
                          13- عند الحفر يرتدي السباك القناع للحماية من .....
               ( الحرق – الصدمات – الغبار – الغرق )
                                     14- للحماية من التعثر يرتدي السباك .....
          ( النظارات – أحذية السلامة – الأقنعة – القفازات )
```

### صل الخطر من العمود (أ) بإجراءات السلامة من العمود (ب) :-

(ب)	(أ)
أ- ترتيب أماكن العمل وارتداء الأحذية للسلامة	1-التعرض للأبخرة والمواد الكيميائية .
ب- ارتداء القفازات .	2-تناثر السوائل وتساقط الحطام .
ج- استخدام السلم والسقالات المناسبة .	3- الانزلاق والتعثر .
د- ارتداء النظارات الواقية .	4- السقوط من أعلى .
ه- توفير التهوية وارتداء الأقنعة .	5- التعرض للأنابيب الساخنة .

### (الموضوع الثالث) (المربى)

### <u> المربي :-</u>

هي خليط من ثمار الفاكهة أو بعض الخضروات ومضاف إليه السكر وحامض الستريك ( ملح الليمون ) ومطهية على درجة حرارة 105 درجة مئوية حتى يتماسك قوامها .

- تحتوي المربي على نفس العناصر الغذائية الموجودة في الفاكهة المصنوعة منها وتعتبر مصدرًا جيدًا للفيتامينات والأملاح المعدنية .

### الخطوات الأساسية لصنع المربى:-

- أجمع الأدوات والمكونات اللازمة:-

الأدوات :- سكين ولوح تقطيع – إناء كبير لطهي المربى – ميزان رقمي – برطمانات زجاجية للتعليب بأغطية – ملادوات المربي على المربى المعقة تقليب – أداة لرفع البرطمان .

- المكونات :- فاكهة طازجة – سكر – البكتين لتماسك قوام المربى – حامض الستريك لحفظ المربي 5(جم لكل كجم من السكر المضاف إلى المربي)

تحضير المكونات: يجب غسل الفاكهة جيدًا وتقطيعها وإزالة الأجزاء التالفة منها – يتم تحديد كمية السكر حسب وزن الفاكهة لكل كيلو فاكهة كيلو سكر – يضاف البكتين لزيادة تماسك المربي وهي مادة طبيعية وتوجد بالتفاح بنسبة عالية .

خلط المكونات وطهيها: ضع الفاكهة والسكر في إناء ويقلب الخليط على نار هادئة للطهي وإذابة السكر مع التقليب ويضاف حامض الستريك على القليل من الماء الدافئ ويقلب الخليط مرة أخري حتى يصبح جاهز.

تحضير البرطمانات والأغطية: - تعقم بغمرها بالماء وتركها تغلي لمدة 10د وتستخدم أداة رفع البرطمانات لإخراجها وتعقم الاغطية.

التعليب: - تعبأ المربى وهي ساخنة في البرطمانات وتترك حتى تبرد ثم تغلق بإحكام .

# أسئلة على (الموضوع الثالث)

# ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة:-

(	)	1- عند تحضير برطمانات المربي تعقم 10 د قبل تعبئتها .
(	)	2- تطهي المربي عند درجة حرارة 104 د مئوية حتي تتماسك قوامها .
(	)	3- لا تحتوي المربي على الفيتامينات والأملاح المعدنية لان الفاكهة مطهية .
(	)	4- تتميز المربي الجيدة بأن قوامها غير متماسك .
(	)	5- لا يمكن عمل مربي من الخضروات .
(	)	6- يتم عمل المربي بدون إضافة السكر .
(	)	7- إضافة البكتين عند تنفيذ المربي يكون اختياري .
(	)	8- يتم أضافة السكر لتنفيذ المربي ضعف الكمية للفاكهة .
(	)	9- يجب غسل الفاكهة جيدً وتقطعها عند تنفيذ المربي .
(	)	10- يحتوي التفاح على نسبة بكتين أقل من بافي الفاكهة .
(	)	11- يضاف حامض الستريك وأذابته في ماء بارد عند اعداد المربي .
(	)	12- تطهي الفاكهة وتحلى لصنع المربي .
(	)	13- تحتوي الفاكهة على كمية كبيرة من البروتين .
(	)	14- يجب التخلص من الأجزاء المتعفنة من الفاكهة قبل صناعة المربي .
(	)	15- عند صناعة المربي يجب الاستمرار في التقليب لإذابة السكر .
(	)	16- يجب تعبئة المربي وهي باردة .
(	)	17- تحتوي المربي على نفس العناصر الغذائية للفاكهة المصنوعة منها .
(	)	18- يجب أن تستخدم البرطمانات بعد تعقمها لقتل البكتيريا قبا تعبئة المربي .
(	)	19- عند تعقيم البرطمانات تعقم بماء بارد ونستخدم الملقط لرفعها .
(	)	20- أضافة حامض اللاكتيك لحمايتها من التلف كمادة حافظة .
		أختر الإِجابة الصحيحة مما بين القوسين :-
		1هي خليط من الفاكهة والسكر وحامض الستريك ومطهية .
		( اللبن الزبادي – المربي – العصير – الكيكة )
		2- من الأدوات المستخدمة لصنع المربي
		( إناء كبير – سكين ولوح تقطيع – ميزان رقمي – جميع ما سبق )
		3- من المكونات الأساسية للمربي

```
( فاكهة طازجة – سكر – حامض الستريك – جميع ما سبق )
                                     4- يضاف ..... لتماسك قوام المربي .
      ( البكتين – السكر – حامض الستريك – الفاكهة الطازجة )
                  5- كمية السكر التي تحتاجها لأعداد المربي ...... لكل كجم فاكهة .
              ( 2 كجم - 1 كجم - 3 كجم - 1/2 كجم )
           6- يضاف حامض الستريك إلى المربى وهو مضاف إلى قليل من الماء ......
                ( البارد – الفاتر – المثلج – الدافئ )
                                   7- تعبأ المربى وهي ...... في البرطمانات .
              ( ساخنة – باردة – متجمدة – مثلجة )
                                                 8- تعد المربي مصدرًا جيدًا ......
         ( للنشويات - للفيتامينات - للبروتينات - للدهون )
 9- بعض الفاكهة لا تحتاج لإضافة البكتين لأنها تحتوى على نسبة عالية منه مثل ......
               ( الفراولة - التفاح - البطيخ - التين )
                  10- أثناء صناعة المربى تكون درجة الحرارة المستخدمة .....
              ( عالية – مرتفعة – منخفضة – كبيرة )
                              11- يستخدم حمض ...... في صناعة المربي .
            ( الخليك – الستريك – البكتين – الكبريتيك )
             12- يوضع مقدار 5 جرامات من حمض الستريك لكل كجم من .....
               ( السكر – الفاكهة – الماء – الدقيق )
                          13- إذا لم تتماسك المربى بعد الطهى يضاف .....
           (حمض الستربك – البكتين – السكر – الماء)
                                          أكمل الجمل الأتية مما بين الاقواس:-
( المتعفنة – ساعة – الاملاح المعدنية – 10دقائق – السكر – برطمانات )
                            1- تحتوى المربى على عناصر غذائية منها ......
                   2- تحديد الكمية المناسبة من .....مهم جدًا لصنع المربي .
                      3- يلزم إزالة الأجزاء ......من الفاكهة عند صناعة المربى .
                                     4- بعد طهو المربي تفرغها في .....معقمة .
                         5- عند تحضير برطمانات المربى تعقم ...... قبل تعبئتها .
```

### (الموضوع الرابع) (اللبن الزبادي)

#### كيفية صناعة اللبن الزيادي:-

يعتبر اللبن الزبادي مصدرًا جيدًا للبروتين والكالسيوم ومن الوجبات الخفيفة التي يمكن تناولها على الفطور أو العشاء فهو لبن متخمر بأنواع من بكتيريا حامض اللاكتيك وهي بكتيريا مفيدة للجهاز الهضمي ويتم كالتالي:

1- التسخين: يسخن اللبن إلى درجة 90 د مئوية لمدة 10 دقائق لقتل الميكروبات الضارة ولتحسين القوام النهابي وفي المصنع يسكب الزبادي في عبوات بلاستيك .

2- التبريد:- يبرد اللبن بسرعة لتصل حرارته إلى 40 د مئوية وهي افضل درجة حرارة لنمو البكتيريا المفيدة ( الصحية) وتجنب نمو الميكروبات الضارة.

3- إضافة بادئات التخمر: بادئات التخمر وهي زبادي من يوم سابق وتتم أضافة بمقدار 2 معلقة صغيرة لكل كيلو لبن ويذاب في قليل من اللبن المبرد عند درجة 40 دم ثم يعبأ في عبوات بلاستيك نظيفة وجافة.

4- التحضين: - يحفظ الخليط بدرجة من 40-45 دم لمدو من 4-8 ساعات خلال هذا الوقت يتحول السكر اللاكتوز ( سكر اللبن ) إلى حامض اللاكتيك بفعل البكتيريا ما يعطي الزبادي ويمنحه قوامه السميك .

5- أخيرًا يحفظ اللبن في الثلاجة في عبوات معقمة ومغلفة.

المشكلات التي يمكن أن تحدث عند صنع اللبن الزبادي:-

الأسباب	العيوب التي تظهر عند صنع اللبن الزبادي
استغرقت فترة التحضين وقتًا طويلًا .	طعم الزبادي لاذع جدً أو حمضي
انخفاض درجة حرارة التحضين عن أقل من 40-45د م	الزبادي قوامة غير متماسك
ارتفاع درجة حرارة التحضين وطول مدة التحضين	تشريش الزبادي (ظهور الشرش على السطح)

# أسئلة على (الموضوع الرابع)

# ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة:-

(	)	1- يعتبر اللبن الزبادي ليس مصدرًا جيدًا للبروتين والكالسيوم .
(	)	2- بكتيريا حامض اللاكتيك الموجودة باللبن الزبادي وهي بكتيريا مفيدة للجهاز الهضمي .
(	)	3- يمكن تناول اللبن الزبادي كوجبة خفيفة .
(	)	4- تستخدم البكتيريا الضارة لصناعة الزبادي .
(	)	5- يعد الزبادي مصدرًا للفيتامينات والكربوهيدرات .
(	)	6- يمكن استخدام الزبادي من يوم سابق كبادئ للتخمر .
(	)	7- تستمر فترة التحضين من 4-8 أيام .
(	)	8- تشرش اللبن يدل على أخطاء في الصناعة .
(	)	9- اللبن الزبادي مفيد للجهاز التنفسي .
(	)	10- يعتبر الزبادي قوامة غير متماسك بسبب ارتفاع درجة حرارة التحضين .
(	)	11- يحفظ الزبادي على المطبخ في عبوات معقمة ومغلفة .
(	)	12- يمكن صنع الزبادي من اللبن الطازج مع إضافة معلقتين زبادي مذابين في اللبن المبرد.
(	)	13- يعد اللبن الزبادي لبن متخمر.
(	)	14- تستخدم الجراثيم لتخمير اللبن الزبادي .
(	)	15- يتم تبريد اللبن الزبادي بسرعة لدرجة 40 د مئوية لنجنب نمو البكتيريا .
(	)	16- يمكن تناول اللبن الزبادي على العشاء أو الإفطار .
(	)	17- يستخدم ملح الليمون عند صناعة الزبادي .
(	)	18- طعم الزبادي لاذع جدَّ أو حمضي بسبب زيادة وقت التحضين .
		أختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين :-
		1- يمكن تناول اللبن الزبادي كوجبة
		( سريعة – أساسية – رئيسية – خفيفة )
		2- لقتل الميكروبات الضارة باللبن الزبادي يسخن عند درجةمئوية .
		( 290 – 280 – 260 – 240 )
		3- اللبن الزبادي عبارة عن لبن
		( مثلج – ملوث – متخمر )
		4- بكتيريا حمض اللاكتيك تستخدم في صناعة

```
( المربي - اللبن الزبادي - العصائر - المشروبات الغازية )
                            5- يتخمر اللبن الزيادي بإضافة ..........من يوم سابق .
                 ( الفاكهة – العسل – الستريك – الزبادي )
                     6- يحصل اللبن الزبادي على قوام سميك بسبب عملية .....
                ( التسخين – التحضين – التبريد – الحفظ )
                                 7- يعد اللبن الزبادي لبنًا متخمرًا بأنواع من .....
              ( الجراثيم – البكتيريا – الفطريات – الطحالب )
                           8- تعمل عملية ......على تحسين القوام النهابي للبن .
               ( التبريد – التحضين – التسخين – التعليب )
                         9- البكتيريا المستخدمة في صناعة الزبادي تفيد الجهاز .....
                ( العصبي – الدوري – الحركي – الهضمي )
                       10- أفضل درجة لنمو البكتيربا المفيدة هي .....
                 (390-380-360-340)
                          11- يصبح طعم الزبادي حمضي إذا زادت فترة .....
                ( البسترة – التحضين – التسخين – التبريد )
         12- يسخن اللبن في الخطوة الأولى لصناعة الزيادي لدرجة ...... درجة مئوبة .
           (3150 - 390 - 360 - 340)
 13- أثناء صناعة اللبن الزبادي تتكاثر البكتيريا النافعة وتحول سكر ...... إلى حمض اللاكتيك .
               ( الفركتوز - اللاكتوز - الجلوكوز - السكروز )
                  14- يؤدي ارتفاع درجة التحضين إلى زهور .....على سطح الزبادي .
                  ( البقع – العفن – الشرش – الجراثيم )
                                                                          أكمل :-
         (ساخنًا - زبادي – التحضين – اللاكتيك - بارد – الستريك )
                            1- تذاب بادئات التخمر عند صنع الزبادي في لبن .....
                     2- حفظ الزبادي في درجة 40 د مئوية لمدة 4-8 ساعات يسمى ......
                           3- يضاف للبن الزبادي معلقتين من .....من يوم سابق .
5- لقتل الميكروبات نبدأ بأن يكون اللبن ......عند درجة 90د مئوبة ونتركه يغلى لمدة 10 د .
```

•••••	مخمر بحمض	عبارة عن لبن	6- اللبن الزبادي

# صل الخطر من العمود (أ) بإجراءات السلامة من العمود (ب):-

(ب)	(أ)
أ- ارتفاع درجة حرارة التحضين وطول المدة .	1-الزبادي قوامة غير متماسك .
ب- انخفاض درجة حرارة التحضين عن 40 د م	2-تشريش اللبن على السطح.
ج- استغراق وقت التحضين وقتًا طويلًا .	3- الزبادي قوامة غير متماسك .

_:	الزبادي	الله	صنه	ات	خطه	تب
	الرباحي		حهب		9	

1- التبريد	)	(	3- التحضين	)	(
2- التسخين	)	(	4- الحفظ والتخزين .	)	(
5- إضافة بادئات التخمر .	)	(			

### (الموضوع الخامس) (المشروبات الصحية بديل للمشروبات غير الصحية)

#### الأثار السلبية للمشروبات الغازبة:-

- السكريات الموجودة في المشروبات الغازية تؤدي غلي مشكلات صحية منها زيادة الوزن .
  - ويؤدي تناول كميات زائدة من السكر المضاف إلى رفع مستويات السكر في الدم .
    - وتساهم في الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني .
    - يوجد علاقة بين تناول المشروبات السكرية وارتفاع ضغط الدم .
      - زيادة خطر الاصابة بأمراض القلب والسرطان .

#### المشروبات الصحية كبديل للمشروبات الغازية:-

- المشروبات الغازية الدايت ليست في الواقع خيارًا صحيًا .
- أكتشف الباحثون أن المحليات الصناعية (بديل السكر) لها تأثير ضارًا على البكتيريا المفيدة الموجودة في الجهاز الهضمي .
  - تحد المحليات على قدرة الجسم على معالجة السكر بفاعلية وعلى امتصاص العناصر الغذائية الأساسية ويجعلها اكثر صعوبة .
- استهلاك المحليات الصناعية يؤدي الي زيادة الشهية وبالتالي زيادة استهلاك السعرات الحرارية وفي النهاية زيادة الوزن .
  - يعيق شرب المشروبات الغازية حمض الفوسفوريك الموجود بها عملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام .
    - تخلو المشروبات الغازية من الفيتامينات والمعادن والبروتينات والالياف.
- شربها طول اليوم يقلل من تناول الأطعمة والمشروبات المفيدة التي تمد الجسم بالعناصر الغذائية التي يحتاجها وتؤدي الي سوء التغذية بسبب الافراط في تناولها وزيادة السكر بها .
  - استبدال شرب المشروبات الغازبة ببدائل صحية أخرى .

# ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية:-1- السكريات الموجودة في المشروبات الغازية لا تؤدي إلى مشكلات صحية وخصوصا زيادة الوزن . 2- السكريات بالمشروبات الغازية تساهم في الإصابة بمرض السكري من النوع الثالث. 3- يؤدي تناول كميات زائدة من السكر المضاف إلى خفض مستويات السكر في الدم . 4- المشروبات الغازية الدايت ليست في الواقع خيارًا صحيًا . 5- يمكن استبدال شرب المشروبات الغازية ببدائل صحية أخري . 6- تخلو المشروبات الغازية من الفيتامينات والمعادن والبروتينات والالياف. 7- تتسبب المشروبات الغازية العديد من المشكلات الصحية . 8- تحتوى المشروبات الغازية على مكونات مفيدة للجهاز الهضمى. 9- لا تؤثر المشروبات الغازبة على صحة العظام. 10- تمدنا المشروبات الغازية بكثير من الفيتامينات والمعادن. 11- ارتفاع مستويات السكر في الدم يتسبب بمرض السكري . 12- نفت بعض الدراسات العلاقة بين تناول المشروبات الغازية وارتفاع ضغط الدم. 13- المحليات الصناعية بديل السكر لها تأثير مفيد على البكتيريا بالجهاز الهضمي . 14- شرب المشروبات الغازية طول اليوم يقلل من تناول الأطعمة والمشروبات المفيدة . 15- عليك ان تقرر استبدال المشروبات الصحية بالمشروبات الغازية لأنها مفيدة . 16- قد تصاب بسوء التغذية عند الافراط بتناول المشروبات الغازية فقط. أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-1- المشروبات الغازية الدايت ...... في الواقع خيارًا صحيًا . ( هي – ليست – دائمًا – أكيد ) 2- تخلو المشروبات ...... من الفيتامينات والمعادن والبروتينات والالياف . ( الطبيعية – الصناعية – الغازية – المعلبة ) 3- المشروبات الغازية تؤدي الي سوء التغذية بسبب الأفراط في تناولها وزيادة ............ بها . ( السكر – الملح – البروتين – الدهون ) 4- تحتوى المشروبات الغازية على مكونات ضارة بالجهاز ...... (البولى - الهضمى - التنفسى - الدوري)

إعداد أ/ رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

أسئلة الموضوع الخامس ( المشروبات الصحية بديل للمشروبات غير الصحية )

5- تتسبب السكريات الموجودة بالمشروبات الغازية إلى ارتفاع مستوي بالدم  .
( الفيتامينات – الألياف – البروتينات – الأنسولين )
6- يعيق شرب المشروبات الغازية حمض الموجود بها عملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام .
( اللاكتيك – الفوسفوريك – الكبريتيك – الحديد )
7- المشروبات الغازية تعمل على زيادة
( الصحة – الشهية – الحرارة – الفائدة )
8- يؤثر الموجود في المشروبات الغازية على صحتك ويؤدي إلى مشاكل صحية .
( الفيتامينات – السكر – الملح – البروتين )
9- ارتفاع مستويات السكر في الدم يتسبب بمرض
( انخفاض ضغط الدم – السكري – السرطان – الأنيميا )
10- كشف الباحثون أن المحليات الصناعية بديل السكر لها تأثير مفيد على البكتيريا بالجهاز الهضمي .
( نافع – مفید – جید - ضار )
11- استهلاك المحليات يؤدي إلى
(زيادة الشهية – زيادة استهلاك السعرات الحرارية – زيادة الوزن – جميع ما سبق )
12- عليك أن تقرر أستبدل المشروبات الغازية ببدائل صحية مثل
( المشروبات الغازية ( الدايت ) – العصائر الصناعية – الوجبات السريعة – المشروبات الصحية )
13- تحتوي المشروبات الغازية على كميات عالية من
( الالياف – المعادن – البروتينات – السكريات )
أكمل :-
( العناصر الغذائية – المحليات الصناعية – الغازية – لسوء التغذية – حمض الفوسفوريك - الطبيعية )
1- تتسبب المشروبات في أخطار صحية .
2- تخلو المشروبات الغازية من
3- تضر بالبكتيريا المفيدة بالجهاز الهضمي .
4- يوجد في المشروبات الغازية ويضر بصحة العظام .
5- استبدال المشروبات الصحية بالمشروبات الغازية يؤدي

### عنوان الدرس :- ( الموضوع السادس ) (الوجبات السريعة)

#### الماضي الجميل: - الطعام المعد بالمنزل يتميز بأنه:-

- في ذكريات الماضي الجميل عند اعداد <mark>وتجهيز الوجبات المميزة</mark> التي يتناولها الاسرة مع الجيران في المناسبات والاحتفالات .
- التي كانت تراعي الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة من <mark>مراحل النمو</mark> ( الأطفال والمراهقين والبالغين والمسنين ) .
  - وتتكون من الاحتياجات الغذائية اللازمة عند <mark>ممارسة الألعاب</mark> الرياضية المختلفة .
    - و تحتوي على <mark>النكهات اللذيذة والغنية بالمكونات المغذية</mark> .

مثل: - الكبدة الاسكندراني التي تقدم مع الفلفل الملون واللذيذة للغاية فهي صحية ومصدر غنيًا بالبروتينات (B2) والحديد والفيتامينات .

و الفلفل غني بـ ( C,E,,A,k1 ) وحمض الفوليك والبوتاسيوم .

#### في الوقت الحاضر:-

- يفضل الشباب طلب الوجبات السريعة الجاهزة بدلًا من الاستمتاع بوجبات صحية معدة بالمنزل.
- ظهرت سلاسل من مطاعم الوجبات السريعة الدولية في المدن المصرية خلال فترة التسعينات بشكل كبير وزادت الاقبال عليها .
- اكتسبت ايضًا أكشاك ومطاعم الوجبات السريعة المصرية المحلية شعبية كبيرة من خلال تقديم وجبات سريعة بسعر مناسب .
  - كما ان ظروف العمل الصعبة لا سيما بالمدن الكبرى تجعل الامر ملائمًا للأفراد للبقاء في أماكن عملهم وطلب وجبة سريعة تمدهم بالطاقة اللازمة .

#### أضرار الوجبات السريعة:-

- تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهون والكربوهيدرات وتفتقر الالياف والفيتامينات والمعادن الأساسية .
- وتناولها يؤدي إلي <mark>زيادة الوزن وسوء التغذية</mark> حيث يتلقى الجسم وفرة من الطاقة من دون أن يحصل على العناصر الغذائية .
- اكتشفت الاحصائيات ان 35% من الأطفال و40% من البالغين في مصر يعانون حاليا من <mark>زيادة الوزن والسمنة</mark> و<mark>انتشار مرض السكري</mark> من النوع الثاني و<mark>ضغط الدم</mark> و<mark>الكبد الدهني</mark> وظهور امراض <mark>فقر الدم</mark> الناتج عن نقص الحديد
  - . كثير من الأطفال يعانون أيضًا من <mark>تأخر النمو</mark> وسوء التغذية بسبب وجباتهم الغذائية غير الصحية التي تفتقر العناصر الغذائية اللازمة للنمو السليم .
    - -العودة الى تناول الوجبات الصحية المعدة بالمنزل يعد تحديًا ولكنه ليس مستحيلًا .

المناظرة :- هي تبادل الآراء والحجج حيث يقدم أحد الفريقين حججًا لصالح موضوع ما ويقدم الفريق الأخر حججًا ضده ويرد كل فريق علي حجج الفريق الاخر .

الحجة القوية وهي الحجة المدعومة بالأدلة مثل الحقائق والبيانات الإحصائية والتجارب الشخصية .

### أسئلة الدرس السادس (الوجبات السريعة)

• 3 %11		خماأ أماما	مة صح أو -	Ma - :
ועישי	العمادات	כשומה ו	عه صحراه ا	صع علا ا

(	)	1- يفضل الشباب طلب الوجبات السريعة الجاهزة بدلًا من الاستمتاع بوجبات صحية معدة بالمنزل.
(	)	2-الوجبات بالماضي الجميل كانت تراعي الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة من مراحل النمو .
(	)	3- في الماضي الجميل كانت تعد الوجبات الصحية ونتناولها مع الاسرة في المناسبات .
(	)	4- وجبات الماضي كانت لا تتكون من العناصر الغذائية المفيدة للرياضيين .
(	)	5- يفضل الكثير من الشباب بالوقت الحاضر طلب الوجبات السريعة .
(	)	6- الكبدة تعتبر مصدر جيد للبروتين فقط .
(	)	7- الوجبات السريعة تحتوي على الألياف والفيتامينات والمعادن الأساسية .
(	)	8- العودة الى تناول الوجبات الصحية المعدة بالمنزل يعد تحديًا ولكنه ليس مستحيلًا .
(	)	9- ظهرت سلاسل من مطاعم الوجبات السريعة الدولية في المدن المصرية خلال فترة الخمسينات.
(	)	10- تناول الوجبات السريعة يؤدي إلي زيادة الوزن وسوء التغذية .
(	)	11- كشفت الإحصائيات أن لا يوجد نسبة من الأطفال يعانون من سوء التغذية .
(	)	12- ظروف العمل الصعبة تجعل الأمر ملائمًا للأفراد لطلب وجبة سريعة تمدهم بالطاقة اللازمة .
(	)	13- يحتاج الرياضيون إلى تناول وجبات منزلية صحية .
(	)	14- ترتفع نسبة المصابين بالسمنة بمصر بسبب العادات الغذائية الصحيحة .
(	)	15- توفر الأطعمة السريعة كمية كبيرة من الفيتامينات .
(	)	16- تتميز الوجبات السريعة بأن تكلفتها مناسبة مقارنتًا بالوجبات المنزلية .
		أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-
••••	•••••	1- اكتشفت الاحصائيات ان 35% من الأطفال و40% من البالغين في مصر يعانون حاليا من
		(النحافة – السمنة – الصحة – نقص الكالسيوم )
		2كانت تراعي الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة من مراحل النمو .
		( الوجبات السريعة – الوجبات الدسمة – الوجبات المنزلية – الوجبات الجاهزة )
		3- العودة الى تناول الوجبات المعدة بالمنزل يعد تحديًا ولكنه ليس مستحيلًا .
		( الصحية – السريعة – الجاهزة – الدسمة )

```
4- الوجبات السريعة تؤدي الى أنتشار مرض ......... من النوع الثاني .
                    ( القلب – الكلى – الكبد - السكرى )
                                  5- الوجبات السربعة مشبعة بكميات من .....
                ( الملح – البروتينات – الفيتامينات - الالياف )
                  6- زادت نسبة المصابين بالسمنة في مصر بسبب كثرة تناول .....
         ( الفاكهة - الخضروات - الوجبات السريعة - الطعام المنزلي )
             7- اكتسبت مطاعم الوجبات السريعة المصرية شعبية بسبب ......
 ( التكلفة المناسبة – التكلفة الباهظة – المكونات الصحية – تشبعها بالمغذيات )
                                 8- يصاب الأطفال بفقر الدم بسبب نقص ........
              ( الكالسيوم – الحديد – الماغنسيوم - الفوسفات )
                          9- ساعد على زيادة استهلاك الوجبات السريعة انتشار ......
( المدارس – المستشفيات – نوادي الألعاب الرياضية – مطاعم الوجبات الجاهزة )
                             10- ساهمت الوجبات السربعة في أنتشار مرض .....
                ( الدرن – الكبد الدهني – الانفلونزا – الكورونا )
                                    11- الأطعمة السربعة مليئة ب.....الضارة .
               ( الفيتامينات – الألياف – الدهون – البروتينات )
                                            12- تفتقر الوجبات السريعة إلى .....
              ( الدهون - الكربوهيدرات - السكر - الفيتامينات )
                  13- كانت النكهات لذيذة غنية بالمكونات الصحية والمغذية في .....
           ( الحاضر – الماضي – الوقت الحالي – الماضي والحاضر )
14- تعد من أمثلة وجبات الماضي التي كانت غنية بالفيتامينات وتقدم مع الفلفل الملون .....
              ( الكبدة الإسكندراني - الشاورما - البيتزا - البرجر )
                    15- يعتبر ...... غنى بـ الفيتامينات وحمض الفوليك والبوتاسيوم .
                     ( الكبد – البرجر – الفلفل – الأرز )
           16- بسبب الوجبات السريعة ظهرت أمراض مثل ..... الناتج عن نقص الحديد .
               ( السكري - الكبد الدهني - الضغط - فقر الدم )
                                             17- ..... هي تبادل الأراء والحجج .
```

( المناظرة – الندوة – المناقشة – المفاوضات )
12 وهي الحجة المدعومة بالأدلة مثل الحقائق والبيانات الإحصائية والتجارب الشخصية .
( المناظرة – الحجة القوية – المناقشة – المفاوضات )
كمل :-
( للسمنة – الوجبات السريعة – الدهون – الطاقة – فقر الدم - البروتين )
ـُ- تتعرض بسبب تناول الوجبات السريعة .
7- يسبب نقص معدن الحديد مرض
:- توفر مطاعم المصرية الطعام بسعر مناسب .
4- تعد الوجبات السريعة مصدرًا غنيًا بـ المضرة .
إ- توف الأطعمة السريعة كمية كبيرة من

### عنوان الدرس: ( الموضوع السابع ) ( البدائل الصحية للوجبات السريعة )

#### إعداد الأطعمة الصحية واختيارها:-

- بعد أن اكتسبنا فهمًا عميقًا لمخاطر الوجبات السريعة والمشروبات الغازية وفهمنا أن الوجبات السريعة تتكون من نسبة عالية من السكر والدهون والملح وتفتقر العناصر الغذائية الأساسية .
  - ومن المهم قراءة العبارات المدونة على العبوات الغذائية من أجل مقارنة قيمتها الغذائية بالمعلبات الغذائية الأخرى .
    - يمكنا التشجيع على استبدال الوجبات السريعة ببدائل صحية معدة في المنزل .

#### الوجبات السريعة والبدائل:-

البدائل	الوجبات السريعة
الاطعمة المشوية – المطهوة بالبخار أو بالفرن بكمية	الاطعمة المقلية بالزيت وبخاصة الدهون المشبعة (
قليلة من الزيت الصحي مثل زيت الزيتون .	غير صحية )
الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة منخفضة من	الوجبات الخفيفة التي تحتوى على نسبة عالية من
السكر أو بدون سكر مثل الفاكهة مع الزبادي أو الفواكه	السكر مثل الحلوى والمعجنات .
المجففة أو البسكويت المدعم بالشوفان والحبوب	
الكاملة .	
الأطعمة قليلة الدسم والملح مثل الفشار أو المكسرات .	رقائق الذرة والبطاطس التي تحتوي على كميات عالية
	من الملح والدهون .
الخبز الذي يحتوي على دقيق الحبوب الكاملة أو	الخبز والكعك منخفض الألياف المصنوع من الدقيق
مسحوق الفول السوداني والبذور التي تزيد من محتوي	الأبيض .
الألياف والمغذيات .	
الأطعمة المعدة في المنزل مثل البرجر قليل الملح	الوجبات السريعة التي تحتوي على كميات عالية من
واللحوم الخالية من الدهون أو البقوليات ذات الجودة	الملح واللحوم منخفضة الجودة والخبز الأبيض .
الأفضل والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة ومزيج	
الخضروات مثل السلطة .	

#### الأطعمة الصحية ..... نكهة ألذ.

- -تصبح الوجبات التقليدية لذيذة وتمتلك مزيجًا من النكهات وتشبع عند إضافة الأعشاب والتوابل والثوم والبصل عليها .
- يمكن رفع القيمة الغذائية من خلال إضافة الخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات ومسحوق الفول السوداني .
- -تشتهر البيئات المصرية بالكثير من الاطباق التقليدية الصحية اللذيذة مثل <mark>الملوخية</mark> وهى من الاطباق ذات قيمة غذائية عالية .
  - الفول المدمس وهو مصدر نبايي للبروتين والألياف .

- دلتا النيل تشتهر بطبق <mark>المحشي</mark> وهو عبارة عن لف الأوراق بالخضروات بالأرز والطماطم والبصل البقدونس .
  - طبق <mark>الويكا</mark> (الباميا) الكشك الصعيدي المصنوع من القمح المجروش من منطقة الصعيد .
- وطبق <mark>المندي</mark> المشوي على الفحم والمدفون تحت الأرض من البيئة السيناوية <mark>والصيادية</mark> التي تأكل مع الأرز من البيئة الساحلية .

#### أخصابي التغذية:-

هو شخص متخصص في الرعاية الصحية مع التركيز على مجال التغذية والحالات الصحية المرتبطة بها ويشجع على تناول الطعام الصحي ويساعد على وضع خطط ووجبات لتحسين الصحة .

#### أسئلة الدرس السابع

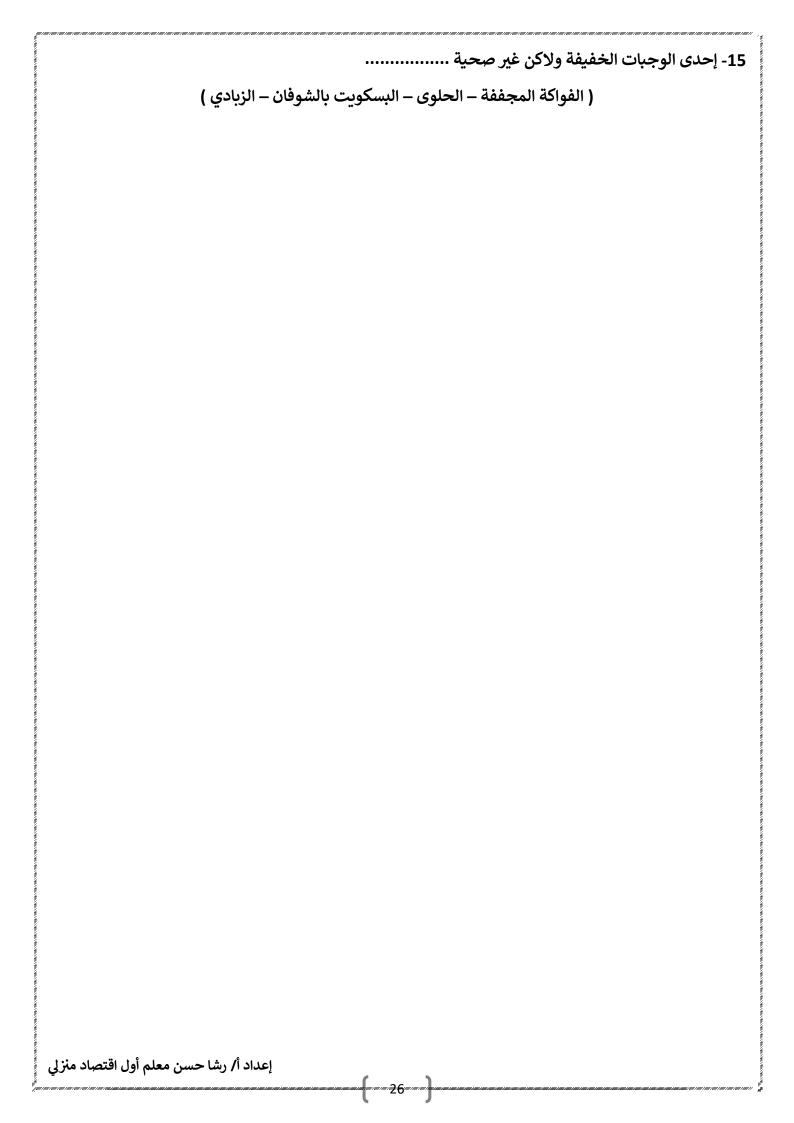
		_ <del></del>
		ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-
(	)	1- الاطعمة المقلية بالزيت وبخاصة الدهون المشبعة من البدائل الصحية .
(	)	<ul><li>2- الوجبات السريعة تحتوي على نسبة عالية من السكر وتفتقر العناصر الغذائية الأساسية.</li></ul>
(	)	3- يجب قراءة العبارات المدونة على العبوات الغذائية لمقارنة قيمتها الغذائية بالمعلبات الأخرى .
(	)	4- يمكننا التشجيع على استبدال الوجبات السريعة ببدائل صحية معدة في المنزل .
(	)	<ul><li>5- يمكنا أستبدل رقائق الذرة والبطاطس بالأطعمة قليلة الدسم مثل الفشار أو المكسرات</li></ul>
(	)	6- طبق الويكا (الباميا) الكشك الصعيدي من منطقة الصعيد .
(	)	7- الوجبات الصحية المعدة بالمنزل لذيذة وغنية بالعناصر الغذائية الأساسية .
(	).	8- الوجبات الخفيفة التي تحتوى على نسبة منخفضة من السكر أو بدون سكر تعتبر وجبات سريعة
(	)	9- يعد الخبز والكعك منخفض الالياف من الوجبات السريعة .
(	)	10- تعد الأطعمة قليلة الدسم والملح مثل الفشار أو المكسرات وجبات سريعة .
(	)	11- تشتهر البيئات المصرية بالكثير من الأطباق التقليدية الصحية مثل البرجر والبيتزا .
(	)	12- تعد الملوخية من الاطباق ذات قيمة غذائية عالية .
(	)	13- تشتهر منطقة الصعيد بطبق المندي فقط
(	)	14- الدهون المشبعة لها تأثير ضار بالصحة .
(	)	15- الدقيق الأبيض صِحي أكثر من دقيق الحبوب الكاملة .
(	)	16- تعد رقائق البطاطس من الأطعمة قليلة الدسم .
(	)	17- تفتقر الوجبات السريعة إلى السكر .
(	)	18- المعجنات من الدقيق الأبيض تكون منخفضة الألياف .

إعداد أ/ رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس:-

1- الوجبة ..... المعدة بالمنزل لذيذة ومغذية .

```
( السربعة – الصحية – الدسمة - الدهنية )
    2- تعد الأطعمة المشوية أو المطهوة بالبخار أو في الفرن بكمية قليلة من الأطعمة ..........
              (الصحية - السريعة - الخفيفة - جميع ما سبق)
                                   3- يعد ..... مصدر نبابي غني بالبروتين والألياف .
               ( الفول المدمس – الملوخية – الويكا – الكشك )
                  4- يمكن أن تكون الوجبات التقليدية لذيذة من خلال إضافة .....عليها .
            (التوابل - الأعشاب - الثوم والبصل - جميع ما سبق)
                    5- طبق من البيئات الساحلية عبارة عن سمك وأرز ......
              ( الويكا - الملوخية - الفول المدمس - الصيادية )
       6- عبارة عن فراخ أو لحم مطهو على الفحم في برميل مدفونة تحت الأرض ......
             ( الفول المدمس – الملوخية – الصيادية – المندى )
       7-طبق عبارة عن لف أو حشو الأوراق أو الخضروات بالأرز والطماطم والبصل هو .........
                   ( المندي – الفول – المحشي – الويكا )
                  8- طبق يصنع من دقيق القمح وتشتهر به منطقة الصعيد .......
                  ( المندي – الفول – المحشى – الكشك )
                          9- تحتوى الوجبات السربعة على نسبة عالية من ................
               ( الدهون – الفيتامينات – الألياف – البروتينات )
                                         10- الدهون .....لها تأثير ضار بالصحة .
               ( الصحية – غير المشبعة – المشبعة - المفيدة )
                                    11- أحد الأطعمة قليلة الدسم هي ........
     ( رقائق الذرة – رقائق البطاطس – الفشار والمكسرات – البرجر المقلي )
                                        12- يعد الفول مصدرًا غنيا بـــ .......
( الدهون والبروتين – البروتين والألياف – السكر والالياف – الكربوهيدرات والأملاح )
                                  13- أحد الأكلات التقليدية المصرية الصحية ......
             ( البرجر – رقائق الذرة – الملوخية – الدجاج المقلى )
                           14- للحفاظ على الصحة تجنب إعداد الطعام بـ
                    ( الشوى – البخار – الفرن – القلي )
```



## عنوان الدرس:- ( الموضوع الثامن ) ( الترويج للسياحة عبر المسرح )

#### تأليف السيناريو:-

- قرر التلاميذ أن تتناول حبكة مسرحيتهم أسطورة من أساطير أجدادنا المصريين القدماء الذين يسافرون حول العالم كسفراء للسياحة لإقناع الناس بزيارة مصر .

#### المشهد الأول:-

- في إنجلترا والطقس شتوي ورمادي وغائم .تخيل رؤية الإله رع يقرع النافذة وهم جالسون على الاريكة ويبدأ؟ حوار لطيف ينتهي بمدح جمال مصر قديمًا وحديثًا وانها أرض الشمس وان جوها دافئ وشواطئها جميلة ومواقعها الأثرية عريقة قد بناها القدماء المصربين من 7000 سنه .

#### الأزياء والعناصر الداعمة وتصميم المواقع:-

-بالبحث علي الانترنت على ملابس رع ويبدأ بتنفدها بقصاصات الورق والنسيج الملون لصنع زيه . وينفذون نافذة من شرائح الكارتون

ويرسمون مشهدًا شتويًا على ورق خلفها ويصنعون أريكة من عدة كراسي مدمجة معًا . يشارك الجميع في إعداد السيناريو والأزياء والعناصر الداعمة وتبدأ المسرحية بتولي الأدوار المختلفة .

#### اعتبارات السلامة على المسرح:-

- على خشبة المسرح يتأكد الطلاب ان لا يوجد أسلاك إضاءة أو ميكرفون على الأرض قد تتسبب بتعثرهم .
  - ويتأكدون من تركيب الجدار وديكور النافذة كي لا يسقط أحد .
  - وألا ان تكون إضاءة المسرح في عيون الحضور ولا يلمس معدات الإضاءة الا الفني .
- يتبع الممثلون التعليمات حول مكان الوقوف وكيفية الحركة على المسرح حتي لا يتعثر أو يصدمون بعضهم بعض عن طريق الخطأ وان يكون الجميع بأمان .

#### كتابة مسرحية من مشهد أو مشهدين :-

#### 1- بلورة الأفكار وكتابة السيناريو:-

- من خلال <mark>الكتاب</mark> الموهوبين في مجموعتك أو المساهمة بأفكار إبداعية والتركيز على كتابة السيناريو ونستعين بص 39 لمساعدتك .
- حدد <mark>موضوع</mark> كل مشهد وعين الشخصيات والإطار الزمني لكل مشهد مختلف عن المشهد الأخر ولكل مشهد بداية وعقدة وخاتمة وان يكون المشهدين قصة واحدة مترابطة .
  - المشهد ( هو جزء من المسرحية ككل )
  - <mark>الإعداد</mark> ( هو الإطاران المكاني والزمني اللذان تحدث فيهما المسرحية
    - الحبكة ( هي السلسلة من الأحداث المترابطة ) .

2- إعداد الأزباء والعناصر الداعمة وتصميم المواقع :-
---

- التفكير بطريقة إبداعية لإعداد قائمة بجميع المناظر وعناصر الأزياء والإعداد الداعمة التي ستحتاج إليها ( ملابس وقبعات ) من دولابك بالمنزل .

### 3- تعين الأدوار وعمل بروفات للتدريب على المشاهد:-

- تعيين الممثلين والمخرجين ومدير المسرح وفني الإضاءة وعناصر أخري مثل الموسيقي أو التصوير بالفيديو للمسرحية .

#### 4- أراء المشاهد للجمهور:-

يتم أداء المسرحية أمام زملائك والمعلمين وأفراد أسرتك أو أفراد المجتمع.

### أسئلة الموضوع الثامن ( الترويج للسياحة عبر المسرح )

### ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية:-

1- ليس من المفيد تقديم مسرحية لترويج السياحة في مصر .	( )	(
2- يمكنك أنت وزملائك في الفصل تقديم مسرحية تحتفي بمصر .	( )	(
3- يمكن الحصول على شخصيات للمسرحية عن طريق البحث في الانترنت مثل شخصية رع . ( )	( )	(
4- يمكنكم استخدام قصاصات الورق والنسيج الملون لصنع الأزياء للمسرحية .	( )	(
5- يتحقق التلاميذ بانه لا يوجد ما يعقهم على أرض المسرح حتي لا يتعثروا .	( )	(
6- يجب ان يتناغم المشهدان ليخبرا قصة واحدة مترابطة . 6	( )	(
7- يمكن إعداد الأزياء والعناصر الداعمة من البيئة المحيطة بك .	( )	(
8- المشهد هو جزء من المسرحية ككل .	( )	(
9- الحبكة هي سلسلة من الاحداث المترابطة .	( )	(
10- يمكن للمسرح أن يساهم في الترويج للسياحة .	( )	(
11- الإطار الزمني هو سلسلة من الأحداث المترابطة .	( )	(
أختر الإِجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-		
1- تحرص أنت وزملائك ألا إضاءة المسرح في عيون الحضور .		
( تسطع – تطفئ – تخمد – جميع ما سبق )		
2- يمكن أن يشارك في إعداد السيناريو والازياء والعناصر الداعمة .		
( طالب – جميع الطلاب – طالبان – 3 طلاب )		
3- يتبع التعليمات حول مكان الوقوف وكيفية التحرك على المسرح .		
( المؤلف – المخرج – فني الديكور – الممثلون )		
إعداد أ/ رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي	, اقتصاد منز	منزلي

4هو جزء من المسرحيه ككل .
( المشهد – الإعداد – الحبكة – السيناريو )
5- يجب أن يحدث كل مشهد من المسرحية في إطار زمني ومكاني
( مختلف – متشابه – متطابق – متماثل )
6- يكون لكل بداية وعقد وخاتمة .
( المشهد – الإعداد – الحبكة – السيناريو )
7- للدعاية إلى مصر يمكن صناعة مسرحية من المعبودات ومنها رع .
( العراقية – السورية – المصرية – المغربية )
8- يمكن صنع أزياء المسرحية الصفية من
( قطع الحديد – النسيج الملون – الماء – الصخور )
9- تستخدم شرائح الكرتون غي المسرحيات الصفية لصناعة
( الأزياء – الشخصيات – الديكور – الإضاءة )
10- أحد العاملين الأساسيين بالمسرحية
( الطبيب – المعلم – السباك – المخرج )
11- أحد إجراءات السلامة في المسرحية ألا يلمس معدات الإضاءة إلا
( الممثل – المخرج – الفني – المدير )
<u>أكمل :-</u>
( المشهد – الأزياء – للسياحة – اسلاك الميكرفون – الحبكة – الإضاءة )
1- يمكن استخدام المسرح للترويج
2- يعد هو جزء من أحداث المسرحية ككل .
3- سلسلة من الأحداث المترابطة هي
4- لتجنب تعثر التلاميذ أثناء المسرحية يجب إزالة من على المسرح .
5- يستخدم النسيج الملون في صناعة

Se de la companya del companya de la companya de la companya del companya de la companya della companya della companya de la companya della c

المراجمة رقم (7)

اختبار شمر فبراير





				مع كلمة (صح) أو (خطأ):-	السوَّال الأول : خ
(	)		ن التعرض للحرارة فقط.	وع من الإصابات التي تتتج عر	<ul><li>١- الحروق هي نا</li></ul>
(	)		· أي إصابات بالحروق.	تج من استخدام المواد الكيميائيا	٢- لا يمكن أن ينا
(	)		.2	من الدرجة الاولي هي الأبسط	٣- تعتبر الحروق
(	)			مي الطبقة الخارجية للجلد	٤- طبقة الأدمة ه
(	)			) هي الطبقة الخارجية من الجلا	٥- طبقة ( البشر)
(	)		لد.	) هي الطبقة الخارجية من الج	٦- طبقة ( الادمة
(	)			) هي الطبقة الثانية من الجلد.	
(	)		نطورة.	، من الدرجة الثالثة هي الأشد خ	٨- تُعتبر الحروق
(	)			من الدرجة الأولى جميع طبقاد	
(	)			الحروق من الدرجة الثالث العا	
(	)			جنب الإصابة بالحروق، يجب	N / - 1
(	)			روق البسيطة ضع كريم أو مر	
(	)	الثانية الكبيرة.		اسعاف في حالات الحروق من	/
(	)			توخى الحذر عند استخدام موقد	
(	)			ث حروق بسبب أشعة الشمس،	
(	)		ي محيط منطقة الحرق.	وري أزالة أي إكسسوارات فـ	
(	)	10		بتغطية منطقة الحرق بشاش.	
(	)	100		ك أن لا تلمس منطقة الحرق.	
(	)			متخدام معجون الأسنان لاسعاف	
(	)			نيار الكهربائي اثناء الصدمات ا	
(	)			ىصدر التيّار مباشرة حتى لا تع 	
(	)		## # T	نخصا ما زال على اتّصال مباة المادة : الماد الماد المادة :	
(	)	1		ريك الشخص المصاب بإصابة	
(	)	تلوم.	به الناء الإصابه في معمل الع	ب المساعدة من الزائرة الصحي	١٤- يمكنك طد
		A			
			:	ختر الإجابة الصحيحة مما يل <i>ي</i>	السوال الثاني: ١.
	ى.	وخطر الإصابة العدوء	ما يصحبها ظهور التقرحات	لدرجة غالبا ،	١- الحروق من ال
	ة الشديدة	د_ الثالث	ج- الثالثة	ب- الثانية	اً۔ الأولى
		بة أو النيار الكهربائي.	ں للحرارة أو المواد الكيميائي	لإصابات التي تتتج عن التعرض	۲ـ هي نوع من ا
	اج المخ	د- ارتج	ج- النزيف	ب- نزلات البرد	أ- الحروق
				، من الدرجة الأولى هي	٣- تعتبر الحروق
	ة خطورة	د- الأشد	ج- الأصعب	ب- الأبسط	أ- الأخطر
			مرار اوألما للمصاب؛	ق من الح	٤- قد يسبب الحر

أسئلة الموضوع الأول: السلامة والإسعافات الأولية للحروق والصدمات الكهربائية

	للحصول على الإصدار كامل ة	، تواصل واتساب وغير مسموح بإزالة بياة	اناتي سلسلة الخوارزمي التعليمية
أ- الأولى	ب- الثانية	ج- الثالثة	د- الثالثة الشديدة
٥- الحروق من الدرج	جة تكون هذه الم	لحروق هي أكثر إيلاما	
أ- الأولى	ب- الثانية	ج- الثالثة	د- الثالثة الشديدة
٦- قد يسبب الحرق مر	نا احمر ار اوالا	ألما للمصاب؛	
أ- الأولى	ب- الثانية	ج- الثالثة	د- الثالثة الشديدة
٧- تؤثر الحروق من	الدرجة الأولى على	من الجلد.	
	ب- الطبقة الخارجية		د- الأدمة
٨- تؤثر الحروق من	الدرجة الثانية على	من الجلد	
أ- الطبقة الثانية فقط	ب- الطبقة الخارجية فقط	ط ج- كل الطبقات	د- الأدمة والبشرة
٩- تؤثر الحروق من	الدرجة الثالثة على	من الجلد	
أ- الطبقة الثانية	ب- الطبقة الخارجية	ج- كل الطبقات	د- البشرة
١٠- تعتبر الحروق	ى من الدرجة الثالثة هي		
أ- الأخطر	ب- الأبسط	ج- الأكثر ايلاما	د- الأشدة خطورة
١١- لا تستخدم العا	للجات المنزلية مثلا	اثناء علاج الحروق.	
أ- معجون الأسنان	ب- الكريم المطهر	ج- الشاش المعقم	د- مرهم الحروق
١٢- الرقم الخاص	بالاتصال بالاسعاف هو	J	
اً ۱۲۱ ـاً	ب۔ ۱۸۰	ج- ۱۲۳	111 -2
١٣- لايقاف التيار	الكهربائي اثناء الصدمات استخدم ع	عصا	
أ- معدنية	ب- خشبية	ج- نحاسية	د- حديدية
١٤- لإجراء إنعاش	ل قلبي رئوي للمصاب، ضع يدك علم	على المصاب والضا	غط عليها بقوة متوسطة.
أ_ د أسر	ب- قدم	ج- منتصف صدر	۷- ع

#### أسئلة الموضوع الثاني: إجراءات واحتياطات السلامة في أعمال السباكة

		المعام الموسوح العلي . إجراء الماسيعة المارية عي العدل المبية
		السؤال الأول: ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-
(	)	١- يفتقد السباك لاحتياطات السلامة المهنية أثناء العمل.
(	)	٢- ترتبب أماكن عمل السباك تقلل من مخاطر التعثّر.
(	)	٣- يجب على السباك استخدام سلالم أو سقالات مناسبة لتجنب السقوط.
(	)	٤- ارتداء الخوذات الواقية الصلبة غير ضروري في المواقع الصناعية.
(	)	٥- تعيق قفازات السباكة اليدين من العمل وسرعة الأداء ولا تحمي السباك المواد الكيميائية.
(	)	٦- تساعد الأقنعة السبّاكين على تجنّب استنشاق الغبار والأبخرة.
(	)	٧- تساعد النظارات الواقية على حماية العينين من تناثر السوائل وتساقط الحطام
(	)	٨- تسمح أحذية السلامة بانزلاق السباكين .
(	)	٩- تمنع أحذية السلامة إصابة السباك بالقطع المتناثرة في الموقع.
(	)	١٠- نادر ما يتعرض السباكون للأبخرة والمواد الخطرة بمياه الصرف الصحي.
(	)	١١- يمكن أن تكون المياه الساخنة والأنابيب الساخنة خطيرة على السباك.
(	)	١٢- تُسهم احتياطات السلامة في حماية السبّاكين من الإصابات أو الأمراض.
(	) .	<ul> <li>١٣- يحرص السباك على ألا تتبلل الأسلاك والشرائط الكهربائية للوقاية من خطر الصدمات الكهربائية.</li> </ul>
(	)	١٤- يتعين على السباكين استخدام أدواتهم بعناية.
(	)	١٥- يجب على السباكين إبقاء اللهب اثناء لحام الانابيب على مسافة قريبة من المواد القابلة للاشتعال.
(	)	١٦- عند تصريف المياه، تُصرف مصيدة المياه الروائح الكريهة معه عبر الأنبوب.
		السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :
	গ তা	١- تساعد على حماية العينين من تتاثر السوائل وتساقط الحطام.
	اقيه	أ- أحذية السلامة ب- النظارات الواقية ج- الأقنعة د- الخوذات الو
	- 12 THE	٢- تمنع انزلاق السباكين وإصابتهم بالأدوات أو القطع المتناثرة.
	اقية	أ- أحذية السلامة ب- النظارات الواقية ج- الأقنعة د- الخوذات الو
		٣- ارتداء الصلبة ضرورية في المواقع الصناعية.

د- القفازات

أ- أحذية السلامة

٤- تحمي ..... يدين السباك من المواد الكيميائية والحروق والحوادث المرتبطة بالأدوات.

أ- أحذية السلامة ب- النظارات الواقية ج- الأقنعة د- الخوذات الواقية

ب- النظارات الواقية ج- الأقنعة

	- The state of the		
	للحصول على الإصدار كامل تواصل وا	نساب وغير مسموح بإزالة بيان	اتي سلسلة الخوارزمي التعليمية
٥- يتعين على السباكين استخد	م أدواتهم		
أ- بعناية	ب- بنهور	ج- باستهتار	د- بخمول
٦- يجب أن يرتدي السباك عند	العمل على أعمال القطع أو الحفر	او أي أنشطة أخرى تبع	ث الغبار.
أ- قفازات	ب نظارات واقية	ج- قناع	د- جميع ما سبق
٧- يحرص السباك على ألا نتب	ل الأسلاك والشرائط الكهربائية لل	وقاية من خطر	2 2222
اً- الحريق	ب- الاختناق	ج- الصدمات الكهربائية	د - جميع ما سبق
٨- يجب على السباكين إبقاء ال	هب اثناء لحام الانابيب على مساف	: من المواد الق	بلة للاشتعال.
اً۔ قریبة	ب- بعيدة	ج- متوسطة	د- غير محددة
٩- تمنع انتشار الغازات الكري	ة الناجمة عن نظام الصرف الصح	ي في أنحاء المنزل	
أ- المو اسير	ب- معجون اللصق	ج- كوع الرائحة	د- المحبس
١٠- يستخدمه السباك للحام	لانابيب.	6	
ا- مشعل البد وبان	ب المنشية	حـ المطرقة	د_ المفاي

ب- مواسير البولي فينيل كلوريد ج- مواسير النحاس

أ- مواسير الفريون

١١- تسمي المواسير أو الانابيب المستخدمة لنقل المياه في المنزل.

أسئلة الموضوع الثالث: المربى

 11-21		( )	كلمة			11	tt
 4	ا او ا	صح	حمدر	. صح	وں	21 (	السنوار

المهارات المهنية – الصف السادس الابتدائي (٦)

(	)		تتى يتماسك قوامها	ة ١٠٥درجة مئوية، ح	لى درجة حرارة	طهي المربي عا	۱- تد
(	)		بة .	مينات والأملاح المعدنب	مدرا جيدا للفيتاه	<i>م</i> ثبر المربى مص	۲۔ ث
(	)			غير متماسك.	بيدة بأن قوامها	نميز المربى الج	۳ <u>۳</u>
(	)			خضروات.	بي مكونة من الـ	ایمکن عمل مرب	¥ - É
(	)			ضافة سكر نهائي.	، المربى بدون إ	جب أن يتم عمل	٥- ي
(	)			بى يكون اختياري.	ماسك قوام المربّ	ضافة البكتين لته	٦- إد
(	)			ىك قوام المربى.	ل الستريك لتماس	نم إضبافة حامض	٧- يذ
(	)		01	اكهة جيدا وتقطيعها	يجب غسل الف	ند اعداد المربي	۸- ء
(	)			بكتين أقل من غيرها	اح، على نسبة ب	حتوي فاكهة التف	۹۔ ت
(	)		عند اعداد المربى.	القليل من الماء الدافئ	ض الستريك إلى	يُضاف حامط	-1.
(	)		جاهزا.	ى حتى تصبح المربى	لمرى جيدا أخر:	يُقلب خليط ال	-11
(	)		ما بالماء قبل التعبئة	ي جيدا في إناء وغمره	رطمانات المرب	يجب تعقيم بر	-14
(	)		م تُغلق بإحكام.	البرطمان حتى تبرد ث	، بعد تعبئتها في	تُترك المربى	-17
(	)		ِ دقائق قبل تعبئتها.	ى دعها تغل لمدة عشر	برطمنات المرب	عند تحضير	-12
			7				
			1 0	حة مما يلي :	. الإجابة الصحي	ل الثاني : اختر	السواا
مطهية.	الليمون) و	ض الستريك (ملح	نناف إليه السكر وحاما	ن من ثمار الفاكهة ومض	هي خليط مكون		1
	م ما سبق		ج- العصير		ب- اللبن الز	ربي	أ_ المر
			·	لمربى	تخدمة لاعداد ال		
	م ما سبق	د- جميع	ج- ميزان رق <i>مي</i>	لوح تقطيع	ب- سکین و	، کبیر	أ_ اناء
				3 3	ساسية للمربي .	ن المكونات الأه	۳_ مر
	م ماسبق	د- جميع	ج- حامض الستريك		ب- سکر	هة طازجة	أ_ فاك
				قوام المربّى.	لتماسك	ضاف	٤- يو
2	بة الطازجة	د_ الفاكر	ج- حامض الستريك		ب- السكر	تتين	أ_ البك
-							

	- th		
زالة بياناتي سلسلة الخوارزمي التعليمية	لى الإصدار كامل تواصل واتساب وغير مسموح بإز	للحظول عا	
		لحفظ المربّى	م يضاف
د- الفاكهة الطازجة	ج- حامض الستريك	ب- السكر	أ- البكتين
	تساعد على تماسك المربى	ية مستخلصة من الفاكهة	٦- هي مادة طبيع
د- الفاكهة الطازجة	ج- حامض الستريك	ب- السكر	اً۔ البكتين
من ثمار الفاكهة.	ربی هي بمقدار سکر لکل کجم	ني تحتاجها عند اعداد المر	٧- كمية السكر الة
د- نصف کجم	ج- ۳ کجم	ب- ۲ کجم	اً۔ ۱ کجم
	. للطهي وإذابة السكر.	ربی علی نار	٨- يُقلب خليط المر
د- جميع ما سبق	ج- حامية	ب- عالية	اً۔ هادئة
	الماء عند اعداد المربى .	الستريك إلى القليل من	٩- يُضاف حامضر

د- الدافيء

د- مثلجة

ب- الفاتر

ب- باردة

أ- البارد

أ- ساخنة

# أسئلة الموضوع الرابع: اللبن الزيادي

-:(	خطأ	أو (	اصح)	كلمة	: ضع	الأول	لسوال
		, –			C .	. 00	

المهارات المهنية – الصف السادس الابتدائي (٩)

١- البكتريا التي تحمر	اللبن الريادي هي بحثيريا ضارة لا	لجهار الهضمي.		)	(
٢- اللبن الزبادي هو	بن متخمر بأنواع من بكتيريا حامض	ن اللكتيك		)	(
٣- يعد اللبن الزبادي	من الوجبات الخفيفة التي يمكن تناو	لِها على الفطور أو العشر	اء.	)	(
٤- من مميزات الزباد	ي الجيد أن طعمه لاذع جدا أو حم	ضي.		)	(
٥- يتم حفظ اللبن الزب	ادي في الثلاجة في عبّوات معقمة و	ومغلقة.		)	(
٦- السبب الذي يجعل	طعم الزبادي ذو طعم لازع وحمض	نبي التحضين لفترة قصير	رة.	)	(
	عطي الزبادي وتمنحه قوامه السمية			)	(
	كب الزبادي في عبوات بلاستيكية.	9		)	(
٩- تشريش الزبادي يـ	كون بسبب طول مدة التحضين.			)	(
,		7/			
السؤال الثاني: اختر	الإجابة الصحيحة مما يلي:	-	Jan.		
١- هو لبن متخمر بأن	واع من بكتيريا حامض اللكتيك؛		12		
أ_ المربي	ب- اللبن الزبادي	ج- العصير	د- جميع ما سبق		
۲- يعد مصدرا جيدا	لبروتين والكالسيوم؛	7 <			
أ- المربي	ب- اللبن الزبادي	ج- العصبير	د- جميع ما سبق		
٣- يُسخن اللبن إلى •	٩درجة مئوية لمدة عشر دقائق	ا الميكروبات اا	لضارة لتحسين القوام النها	ئي.	
أ_ لقتل	ب- لزيادة	ج- لتكاثر	د- نمو		
٤- بُيرد اللبن بسرعة	لتصل حرارته إلى ٤٠درجة مئوية	ة، وتجنب الميك	روبات الضارة.		
أ_ قتل	ب- إزالة	ج- نمو	د- جميع ماسبق		
٥- يبرد اللبن بسرعة	لدرجة حرارة مئوية لند	مو البكتيريا المفيدة (الص	حية) أثناء اعداد اللبن الزي	بادي.	
٤٠_أ	۹۰ ـب	ج- ۱۰۰	د- صفر		
۲	ىي زبادي من يوم سابق،				
أ- بادئات التخمر	ب- الزبادي الطازج	ج- اللبن	د- حميع ماسبق		

سلسلة الخوارزمي التعليمية	ير مسموح بإزالة بياناتي	دار كامل تواصل واتساب وغ	للحظول على الإص	
	با في مرحلة	اللاكتيك بفعل البكتيري	لكتوز (سكر اللبن) إلى حامض	٧- يتحول سكر الله
	د- التخمير	ج- التحضين	ب- التبريد	أ- التسخين
	رة	وحمضي التحضين لفة	عل طعم الزبادي ذو طعم لازع	<ul><li>۸- السبب الذي يج</li></ul>
	د- طويلة	ج- متوسطة	ب- سريعة	أ- قصيرة
			بادي في الثلاجة في عبّوات	٩- يُحفظ اللبن الزب
ا سبق	د- جميع ما	ج- عادية	ب- غير معقمة	أ- معقمة ومغلقة
الزبادي	رجة مئوية في جعل	ىن أقل من ٤٠ ــ ٥٥ د	فاض درجة حرارة التحضين ع	١٠- يتسبب انخا
77.	ن د- طعمه ج	ج- تشريش اللب	ب- غير متماسك القوام	أ- طعمه لازع

أ- طعمه لازع

### أسئلة الموضوع الخامس: المشروبات الصحية بديل للمشروبات غير الصحية

-:(	خطأ	أو (	(صح)	كلمة	: ضع	الأول	لسوال
10000				3			

(	)			بة في زيادة الوزن.	١- لا تسبب المشروبات الغازب
(	)			الدم يتسبب بمرض السكري.	٢- ارتفاع مستويات السكر في
(	)		كرية وارتفاع ضغط الدم	د علاقة بين تناول المشروبات السد	٣- نفت بعض الدر اسات وجو
(	)		لمشروبات الغازية	ايت ليست الخيارا الصحيا البديل لل	٤- تعد المشروبات الغازية الد
(	)		ة في الجهاز الهضمي.	سكر تأثير مفيد على البكتريا المفيد	٥- للمحليات الصناعية بديل ال
(	)		و الألياف.	بة الفيتامينات والمعادن والبروتينات	٦- تكثر في المشروبات الغازب
(	)			ن الفيتامينات .	٧- تخلو المشروبات الغازية م
(	)		بات والأطعمة الأخرى.	طوال اليوم، تقلل من تناول المشرو	<ul> <li>٨- تناول المشروبات الغازية .</li> </ul>
(	)			بب الإفراط في تتاوله السكر فقط	٩- قد تُصاب بسوء التغذية بس
(	)		<b>"</b> ¬7	المشروبات الغازية ببدائل صحية	١٠ عليك أن تقرر استبدال
			0)	الصحيحة مما يلي:	السؤال الثاني: اختر الإجابة ا
		مشكلات صحية	على صحتك وتؤدي إلى	جود في المشروبات الغازية سلبًا ح	١- يؤثر المو
		د- الفيتامينات	ج- الفاكهة	ب- الملح	أ- السكر
			-	الدم يتسبب بمرض	٢- ارتفاع مستويات السكر في
		د- الانيميا	ج- السرطان	ب- السكري	أ- ارتفاع الضغط الدم
	المعدة	كتريا المفيدة في	رعلى الب	ت الصناعية (كبديل للسكر) لها تأثير	٣- كشف الباحثون أن المحليان
		د- ضار	ع- ختر	ب- مفيد	أ- نافع
				پة يؤدي إلى	٤- إستهلاك المحليات الصناعب
	ق	د- جميع ما سب	ج- زيادة الوزن.	يادة استهلاك السعرات الحرارية	أـ زيادة الشهية، بـ ز
ظام.	حة الع	م الضروري لص	تصاص الجسم للكالسيو	رد في المشروبات الغازية عملية ام	٥- يعيق حمض الموجو
		د- الفوسفوريك	ج- اللكتيك	ب- الليمون	أ- الستريك
				للروبات الغازية ببدائل صحية مثل	٦- عليك أن تقرر استبدال المث
ية	الصح	د- المشرويات	ج- الوجبات السريعة	ب- العصائر الصناعية	أ- المشروبات الغازية الدايت

أسئلة الموضوع السادس: الوجبات السريعة

-1	خطأ	أه	اصح	كلمة	. ضع	1800	لسوال
-		יכ ו	(-		<u> </u>	030	

(	)		في المناسبات .	نم تناولوها مع الأسرة ف	ِجبات المميزة يت	بل عند إعداد الو	ي الماضي الجمب	١- فج
(	)		حل النمو.	ئية لكل مرحلة من مرا.	الاحتياجات الغذاه	كانت لا تراعي	جبات الماضي أ	۲_ و.
(	)			الوجبات السريعة.	ت الحاضرطلب	الشباب في الوقد	ضل العديد من	۳- یف
(	)				ن فقط	ا غنيّا بـ البروتير	كبد، يُعد مصدر	٤_ ال
(	)		اسبوم.	حمض الفوليك، والبوتا	، K1 ، A ، E وح	ب الفيتامينات C	تبر الكبد غني ب	٥۔ يە
(	)	ات السريعة.	ال على الوجب	لمصرية في زيادة الإقب	دولية في المدن ا	ببات السريعة ال	اهم مطاعم الوح	٦_ سد
(	)			الوزن وسوء التغذية.	يؤدي إلى زيادة	صحية يمكن أن	اول الوجبات الم	٧_ تت
(	)	ِن أو السمنة.	با من زيادة الوز	بن في مصر يعانون حاليّـ	ن الأطفال والبالغي	، أن هناك نسبة م	ئنفت الإحصاءات	۸- کث
(	)	ىدە.	لأخر حججا ض	سوع ما،ويقدم الفريق الا	ججا لصالح موض	أحد الفريقين ح	ي المناظرة يقدم	۹۔ فج
(	)	رفة المصري.	ن مثل بنك المع	قة للبحث عن معلومات	خدم مصادر موثو	يجب عليك إست	عند المناظرة	-1.
(	)		لمقابل.	د على حجج الطرف ال	على استعداد للر	هو الذي يكون	المناظر الكفؤ	-11
(	)			الومة الصحيحة.	ة ليؤكد على المع	، بإدارة المناظرة	ويقوم الطالب	-17
				24	- 11,100 2-	الإجابة الصحي	551 - 55N .!	ti sa uti
				3	< /			
				غذية في	ت الصحية والمع	ذة غنية بالمكونا	انت النكهات لذي	۱_ ک
	ماضر	د- الماضي والد		ج- الوقت الحالي		ب- الماضي	اضر	أ_ الح
		حية.	ذة للغاية، وصد	، الملون وتعد وجبة لذيذ	ت تُقدم مع الفلفل	ات الماضي كان	ىد من امثلة وجب	۲_ تع
		د- البرجر	A	ج- الشاورما	سكندر اني	ب- الكبد الا	تزا	أ_ البين
			فيتامين ٨.	B2 والفيتامين B12وال	حديد، والفيتامين	ب البروتين، وال	د مصدرا غنيّا	٣- يُع
		د- الأرز		ج- الفلفل		ب- البرجر	د	أ_ الكب
		- 6	، والبوتاسيو.	4، K1 وحمض الفوليك	امینات ۲، ۵ ، ۹	غني بـ الفية	شر	٤- يە
		د- الأرز		ج- الفافل		ب- البرجر	۷	أ_ الكب
				ون والكربو هيدرات.	من السكر والدهم	على نسبة عالية	متهر باحتوائها	ە_ ن <del>ى</del>

للحصول على الإصدار كامل تواصل واتساب وغير مسموح بإزالة بياناتي سلسلة الخوارزمي التعليمية

تفتقر إلى الألياف والفيتامينات والمعادن الأساسية.

أ- الوجبات الخفيفة ب- الوجبات السريعة ج- الوجبات المفيدة د- جميع ماسبق ٧- كشفت الاحصائيات ...... مرض السكري من النوع الثاني، وضغط الدم، وأمراض الكبد الدهني. د- ندرة انتشار ج- انعدام انتشار أ- انخفاض انتشار ب- ارتفع انتشار ٨- بسبب الوجبات السريعة ظهرت أمراض مثل فقر الدم الناتج عن ...... ج- ارتفاع الحرارة د- نقص الحديد أ- نقص الفيتامينات ب- زيادة السكر ٩- هي تبادل الأراء والحجج. أ- المناظرة ج- المناقشة ب- الندوة د- المفاوضات • ١- ...... هي تلك المدعومة بالأدلة مثل الحقائق والبيانات الإحصائية والتجارب الشخصية. أ- الحجة العادية ب- الحجة الضعيفة ج- الحجة القوية د- جميع ماسبق

### أسئلة الموضوع السابع: البدائل الصحية للوجبات السريعة

 اخطأا	أه	اصحا	كلمة	٠ ضع	1801	السوال
	ا اول				الاول	استوال

المهارات المهنية - الصف السادس الابتدائي (١٥)

(	)	دهون، والسكريات والملح.	سحية على نسبة عالية من اا	١- تحتوي الوجبات الم
(	)	ائية لمقارنة قيمتها الغذائية بالمعلبات الغذائية الأخرى.	ت المدونة على العبوات الغذ	٢- يجب قراءة العباران
(	)	أساسية والألياف	حية إلى العناصر الغذائية الا	٣- تفتقر الوجبات الص
(	)	العناصر الغذائية الأساسية	مدة في المنزل لذيذة وغنية بـ	٤- الوجبة الصحية الم
(	)	عة غير الصحية.	يت، وبخاصة الدهون المشب	٥- الأطعمة المقلية بالز
(	)	لة من السكر أو بدون سكر من الوجبات السربعة.	ي تحتوي على نسبة منخفض	٦- الوجبات الخفيفة الت
(	)	ت صحية.	ادي أو الفواكه المجففة وجبا	٧- تعد الفاكهة مع الزب
(	)	ميات عالية من الملح والدهون وجبات سريعة.	بطاطس التي تحتوي على ك	٨- تعد رقائق الذرة وال
(	)	المكسرات وجبات سريعة.	دسم والملح، مثل الفيشار أو	٩- تعد الأطعمة قليلة ال
(	)	ن الدقيق الأبيض من الوجبات الصحية.	نخفض الألياف المصنوع م	١٠- يعد الخبز والكعك م
(	)	ل الملح، واللحوم الخالية من الدهون وجبات صحية.	في المنزل، مثل البرجر قليا	١١- تعد الأطعمة المعدة
(	)	لليدية الصحية واللذيذة، مثل البرجر والبيتزا	سرية بالكثير من الأطباق التذ	١٢- تشتهر البيئات المص
(	)	مالية،	أطباق ذات القيمة الغذائية ال	١٢- تعد الملوخية من الا
(	)		يد بطبق الكشك فقط.	١٤- تشتهر منطقة الصع
		7 /~		
			/ لإجابة الصحيحة مما يلي :	السؤال الثاني: اختر اا
		ذائية الأساسية والألياف.	5 St. 10	•
	يع ما س		إلى العناصر الغ	١- تفتقر الوجبات
بق	يع ما س	ج- الخفيفة د- جميا	إلى العناصر الغ ب- السريعة	<ul><li>١- تفتقر الوجبات</li><li>أ- الصحية</li></ul>
		ج- الخفيفة د- جمير وغنية بالعناصر الغذائية الأساسية.	إلى العناصر الغ ب- السريعة المعدة في المنزل لذيذة	<ul><li>١- تفتقر الوجبات</li><li>أ- الصحية</li><li>٢- الوجبة</li></ul>
	یع ما س یع ما س	ج- الخفيفة د- جمير وغنية بالعناصر الغذائية الأساسية.	إلى العناصر الغ ب- السريعة	<ul><li>١- تفتقر الوجبات</li><li>أ- الصحية</li></ul>
بق	يع ما س	ج- الخفيفة د- جمير وغنية بالعناصر الغذائية الأساسية.	بـــ المريعة بـــ المنزل لذيذة المريعة بـــ المعدة في المنزل لذيذة المريعة بـــ السريعة	<ul><li>١- تفتقر الوجبات</li><li>١- الصحية</li><li>٢- الوجبة</li><li>١- الصحية</li></ul>
بق ىة.	يع ما س	ج- الخفيفة د- جمير وغنية بالعناصر الغذائية الأساسية. ج- الخفيفة د- جمير الفرن بكمية قليلة من الزيت الصحي، مثل زيت الزيتو	بـــ المريعة بـــ المنزل لذيذة المريعة بـــ المعدة في المنزل لذيذة المريعة بـــ السريعة	<ul><li>١- تفتقر الوجبات</li><li>١- الصحية</li><li>٢- الوجبة</li><li>١- الصحية</li></ul>
بق ىة.	يع ما س	ج- الخفيفة د- جمير وغنية بالعناصر الغذائية الأساسية. ج- الخفيفة د- جمير الفرن بكمية قليلة من الزيت الصحي، مثل زيت الزيتو	ب- السريعة ب- السريعة ب المعدة في المنزل لذيذة و ب- السريعة بة أو المطهوة بالبخار أو في ب- السريعة	<ul> <li>١- تفتقر الوجبات</li> <li>٢- الصحية</li> <li>أ- الصحية</li> <li>٣- تعد الأطعمة المشوب</li> <li>أ- الصحية</li> </ul>
بق ـة. بق	يع ما س	ج- الخفيفة د- جمير وغنية بالعناصر الغذائية الأساسية. ج- الخفيفة د- جمير الفرن بكمية قليلة من الزيت الصحي، مثل زيت الزيتو ج- الخفيفة د- جمير أي إضافة	ب- السريعة ب- السريعة ب المعدة في المنزل لذيذة و ب- السريعة بة أو المطهوة بالبخار أو في ب- السريعة	<ul> <li>١- تفتقر الوجبات</li> <li>٢- الصحية</li> <li>أ- الصحية</li> <li>٣- تعد الأطعمة المشوب</li> <li>أ- الصحية</li> </ul>

للحصول على الإصدار كامل تواصل واتساب وغير مسموح بإزالة بياناتي سلسلة الخوارزمي التطيمية ب- الملوخية ج- البامية أ- القول المدمس د- المندى ٦- طبق من البيئات السلطية عبارة عن سمك وأرز. د- المندي ب- الملوخية أ- الفول المدمس ج- الصيادية ٧- عبارة عن فراخ أو لحم مطهو على الفحم في براميل مدفونة تحت الأرض ج- الصيادية د- المندي أ- الفول المدمس ب- الملوخية ٨- طبق عبارة عن لف أو حشو الأوراق أو الخضراوات بالأرز والطماطم والبصل والبقدونس وغيرها من الأعشاب. ب- الملوخية ج- المحشي أ- الفول المدمس د- المندي ٩- عبارة عن دقيق القمح وتشتهر به منطقة الصعيد. أ- الفول المدمس د- المندى ج- الكشك ب- الملوخية

	سدمات الكهربائية	سعافات الأولية للحروق والص	الأول: السلامة والا	أسئلة الموضوع	
				ل : ضع كلمة (صح)	السوال الأو
( さ)		رض للحرارة فقط.	ات التي تتتج عن التعر	ن هي نوع من الإصابا	١- الحروة
(خ )		صابات بالحروق.	المواد الكيميائية أي إ	ن أن ينتج من استخدام	۲- لا يمكر
(ص)			ولي هي الأبسط.	الحروق من الدرجة الا	٣- تعتبر ا
( さ)				لأدمة هي الطبقة الخار	
(ص )				البشر) هي الطبقة الخ	**
( ¿)				الادمة ) هي الطبقة ال	•
(ص ) ( س				الادمة ) هي الطبقة ال	
(ص ) (			#	الحروق من الدرجة الثــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
(  さ) (  さ)			to be a second s	لحروق من الدرجة الأو تتطلب الحروق من الد	
رے ) (ص )		ب الحدر من المخاطر المحيطة			
ر ص (ص		روق، على الجزء المصاب.			
ر ص (ص		له الثالثة أو من الدرجة الثانية		/ / / -	
(ص		في معمل العلوم.	ند استخدام موقد اللهب	ب أن تتوخى الحذر ع	۱٤_ يج
(ص)		ضروري أخذ حمام بارد	ا أشعة الشمس، من الم	د حدوث حروق بسبب	ie _10
(خ )		ط منطقة الحرق.	إكسسوارات في محب	ر ضروري أزالة أي	١٦ غي
(خ )	10			ينصح بتغطية منطقة ا	
(ص )	100			ب عليك أن لا تلمس م	
( ¿)				صح باستخدام معجون	
( さ)				قاف التيار الكهربائي ا	
(ص ) (ص )		V.		تلمس مصدر التيّار مب تلمس شخصا ما زال .	
(ح <i>ن</i> ) (خ )		**		عنك تحريك الشخص ال	
رے ) (ص )		، الإصابة في معمل العلوم.			
/				ني: اختر الإجابة الص	
	الإصابة العدوي.	حبها ظهور التقرحات وخطر	غالباً ما يص	ن من الدرجة	١- الحروة
ديدة	د- الثالثة الشر	- Y			
	تيار الكهربائي.	رارة أو المواد الكيميائية أو ال			
مخ	د- ارتجاج ال	ج- النزيف		ب- نزلا	
			ولى هي	الحروق من الدرجة الأ	٣۔ تعتبر ا
الورة	د- الأشدة خد	ج- الأصعب	بط	ب- الأبم	أ- الأخطر
		حمر ار او ألما للمصاب؛	J	ب الحرق من الأولى .	٤ ـ قد يسب
ديدة	د_ الثالثة الشي	ج- الثالثة	غي	ب- الثانب	أ- الأولى
. )					

المهارات المهنية – الصف السادس الابتدائي (٢)

سلسلة الخوارزمي التعا	واتساب غير مسموح بتعديل أو إزالة بياناتي	للحصول على الإصدار كامل تواصل و	
	الحروق هي أكثر إيلاما.	ة تكون هذه ا	٥- الحروق من الدرجا
د- الثالثة الشديدة	ج- الثالثة	ب- الثانية	أ- الأولى
	مرار اوالما للمصاب؛		
د- الثالثة الشديدة	ج- الثالثة	ب- الثانية	أ- الأولى
	من الجلد.	لدرجة الأولى على	
د- الأدمة	ج- كل الطبقات	ب- الطبقة الخارجية	أ- الطبقة الثانية
	من الجلد.	لدرجة الثانية على	٨- تؤثر الحروق من ا
د- البشرة والأدمة	ج- كل الطبقات	ب- الطبقة الخارجية فقط	أ- الطبقة الثانية فقط
	من الجلد	لدرجة الثالثة على	٩- تؤثر الحروق من ا
د- البشرة	ج- كل الطبقات	ب- الطبقة الخارجية	أ- الطبقة الثانية
	\ 9	من الدرجة الثالثة هي	١٠- تعتبر الحروق
د- الأشدة خطورة	ج- الأكثر ايلاما	ب- الأبسط	أ- الأخطر
	اثناء علاج الحروق.	جات المنزلية مثل	١١ - لا تستخدم العلا
د- مرهم الحروق	ج- الشاش المعقم	ب- الكريم المطهر	أ- معجون الأسنان
	7	الاتصال بالاسعاف هو	١٢- الرقم الخاص ب
111 -2	چ- ۱۲۳	ب- ۱۸۰	1 1 - 1
	عصا	لكهربائي اثناء الصدمات استخدم	<ul><li>١٣- لايقاف النيار ال</li></ul>
د- حديدية	ج- نحاسية	ب- خشبية	أ- معدنية
ط عليها بقوة متوسطة	على المصاب والضغ	قلبي رئوي للمصاب، ضع يدك ع	١٤- الإجراء إنعاش
۷ – ع	ج- منتصف صدر	ب- قدم	أ- رأس

ول على الإصدار كامل تواصل واتساب غير مسموح بتعديل أو إزالة بياناتي سلسلة الخوارزمي التعليمية

أسئلة الموضوع الثاني: إجراءات واحتياطات السلامة في أعمال السباكة

-:(	خطأ	أو	(صح)	كلمة	ضع	الأول :	السوال
		J.				. 00	0.5

		:()3:(6-) 6-: 85: 85-
(	(خ	١- يفتقد السباك لاحتياطات السلامة المهنية أثناء العمل.
(	(ص	٢- ترتيب أماكن عمل السباك تقلل من مخاطر التعثّر.
(	(ص	٢- يجب على السباك استخدام سلالم أو سقالات مناسبة لتجنب السقوط.
(	(خ	٤- ارتداء الخوذات الواقية الصلبة غير ضروري في المواقع الصناعية.
(	(خ	٥- تعيق قفازات السباكة اليدين من العمل وسرعة الأداء ولا تحمي السباك المواد الكيميائية.
(	(ص	"- تساعد الأقنعة السبّاكين على تجنّب استنشاق الغبار والأبخرة.
(	(ص	١- تساعد النظارات الواقية على حماية العينين من تناثر السوائل وتساقط الحطام.
(	(خ	<ul> <li>السلامة بانز لاق السباكين .</li> </ul>
(	(ص	٩- تمنع أحذية السلامة إصابة السباك بالقطع المتتاثرة في الموقع.
(	(خ	· ١ - نادر ما يتعرض السباكون للأبخرة والمواد الخطرة بمياه الصرف الصحي.
(	(ص	١١- يمكن أن تكون المياه الساخنة والأنابيب الساخنة خطيرة على السباك.
(	(ص	11- تُسهم احتياطات السلامة في حماية السبّاكين من الإصابات أو الأمراض.
(	(ص	١٢- يحرص السباك على ألا تتبال الأسلاك والشرائط الكهربائية للوقاية من خطر الصدمات الكهربائية.
(	(ص	15 - يتعين على السباكين استخدام أدواتهم بعناية.
(	(خ	١٠- يجب على السباكين إبقاء اللهب اثناء لحام الانابيب على مسافة قربية من المواد القابلة للاشتعال.
(	(ص	1- عند تصريف المياه، تُصرف مصيدة المياه الروائح الكريهة معه عبر الأنبوب.
		لسؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

	وائل وتساقط الحطام.	على حماية العينين من نتاثر الس	۱- تساعد
د- الخوذات الواقية	ج- الأقنعة	ب- النظارات الواقية	أ- أحذية السلامة
	ت أو القطع المتناثرة.	انزلاق السباكين وإصابتهم بالأدوا	٢- تمنع
د- الخوذات الواقية	ج- الأقنعة	ب- النظارات الواقية	أ- أحذية السلامة
	م الصناعية.	الصلبة ضرورية في المواقع	۳- ارتداء
د- الخوذات الواقية	ج- الأقنعة	ب- النظارات الواقية	أ- أحذية السلامة
ة بالأدوات.	لحروق والحوادث المرتبط	دين السباك من المواد الكيميائية وا	٤- تحمي يد

ب- النظارات الواقية ج- الأقنعة

د- القفازات

أ- أحذية السلامة

سلسلة الخوارزمي ال	غير مسموح بتعديل أو إزالة بياناتم	حصول على الإصدار كامل تواصل واتساب	
		تخدام أدواتهم	مد بتعين على السباكين اسن
د- بخمول	ج- باستهتار	ب- بتهور	أ- بعناية
ث الغبار.	حفر أو أي أنشطة أخرى تبعد	عند العمل على أعمال القطع أو الد	٦- يجب أن يرتدي السباك
د- جميع ما سبق	ج- قناع	ب نظارات واقية	أ- قفازات
	ة للوقاية من خطر	تتبلل الأسلاك والشرائط الكهربائيا	٧- يحرص السباك على ألا
د- جميع ما سبق	ج- الصدمات الكهربائية	ب- الاختتاق	أ- الحريق
بلة للاشتعال.	مافة من المواد القا	ء اللهب اثناء لحام الانابيب على مع	٨- يجب على السباكين إبقا
د- غير محددة	ج- متوسطة	ب- بعيدة	أ- قريبة
	صحي في أنحاء المنزل	تريهة الناجمة عن نظام الصرف الد	٩- تمنع انتشار الغازات الك
د- المحبس	ج- كوع الرائحة	ب- معجون اللصق	أ- المواسير
	19		١٠- بستخدمه السباك للد
د_ المفاى	ج- المطرقة	ب- المنشار	أ- مشعل البروبان
		الانابيب المستخدمة لنقل المياه في	
د- جميع ماسبق	ريد ج- مواسير النحاس	ب- مواسير البولي فينيل كلور	أـ مواسير الفريون

أسئلة الموضوع الثالث: المربى

### السؤال الأول: ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

(	(ص		ية، حتّى يتماسك قوامها	ىرارة ١٠٥درجة مئو	على درجة ح	لمهى المربى	۱ ـ تد
(	(ص		لمعدنية .	للفيتامينات والأملاح ا	مصدرا جيدا	ىتبر المربى ه	۲۔ ث
(	(خ			امها غير متماسك.	الجيدة بأن قوا	ميز المربى ا	۳ <u>۳</u>
(	(خ			ن الخضروات.	ربي مكونة م	يمكن عمل م	¥ - É
(	(خ		٠. ب	ون إضافة سكر نهائم	مل المربى بد	جب أن يتم ع	٥- ي
(	(ص			المربّى يكون اختياري	لتماسك قوام	نافة البكتين	٦- إد
(	(خ			لتماسك قوام المربى.	ض الستريك	م إضافة حام	<u>i</u> i −∧
(	(ص		مها.	ل الفاكهة جيدا وتقطي	بی یجب غس	ند اعداد المر	۸- ء
(	(خ		رها.	سبة بكتين أقل من غير	التفاح، على ن	حتوي فاكهة ا	۹۔ ت
(	(ص		الدافئ عند اعداد المربى .	و إلى القليل من الماء	امض السنريك	يُضاف حا	-1+
(	(ص	0	سرتبی جاهزا.	أخرى حتى تصبح الم	له المری جیدا	يُقلب خليط	-11
(	(ص		غمر ها بالماء قبل التعبئة.	لمربى جيدا في إناء و	م برطمانات ا	يجب تعقيم	-17
(	(ص			با في البرطمان حتّى ن			-17
(	(ص		ة عشر دقائق قبل تعبئتها	المربى دعها تغل لمد	پر برطمنات	عند تحضي	-12
			7 0				
			1 6	صحيحة مما يلي :	ئتر الإجابة ال	ل الثاني : اذ	السوءا
لهية.	ن) ومط	ض السنزيك (ملح الليمور:	ة ومضاف إليه السكر وحام	مكون من ثمار الفاكها	هي خليط		1
	ق	د- جميع ما سب	ج- العصير	بن الزبادي	ب الله	ر <b>بي</b>	أ- المر
				داد المربى	مستخدمة لاء	ن الأدوات الم	۲_ مر
	ۣڤ	د- جميع ما سب	ج- ميزان رقمي	كين ولوح تقطيع	نب -ب	, کبیر	أ_ اناء
			s	بي	الأساسية للمر	ن المكونات ا	٣_ مر
	ن	د- جميع ماسبؤ	ج- حامض الستريك	<u>عر</u>	ب سک	هة طازجة	أ_ فاك
				لسك قوام المربّى.	لتم	ضاف	٤- ي
	ازجة	د- الفاكهة الطا	ج- حامض الستريك	ىكر	ب- الم	انتين	أ- البك

ة بياناتي سلسلة الخوارزمي التع	مل تواصل واتساب غير مسموح بتعديل أو إزالنا	للحصول على الإصدار كا	
		لحفظ المربّى	م يضاف
د- الفاكهة الطازجة	ج- حامض الستريك	ب- السكر	أ- البكتين
	عد على تماسك المربى	عية مستخلصة من الفاكهة تسا	٦- هي مادة طبي
د- الفاكهة الطازجة	ج- حامض السنتريك	ب- السكر	أ- البكتين
من ثمار الفاكهة.	ل هي بمقدار سكر لكل كجم	لتي تحتاجها عند اعداد المربي	٧- كمية السكر ا
د- نصف کجم	ج- ۳ کجم	ب- ۲ کجم	أ- ١ كجم
	طهي وإذابة السكر.	مربى على نار لل	٨- يُقلب خليط الم
د- جميع ما سبق	ج- حامية	ب- عالية	أ- هادئة
	اء عند اعداد المربى .	ں الستریک إلی القلیل من الما	٩- يُضاف حامظ
د- الدافيء	ج- المثلج	ب- الفاتر	أ- البارد
	طمانات	بي و هيفي البر.	١٠- تُعبأ المرز
د- مثلجة	ج- متجمدة	ب- باردة	أ- ساخنة

، على الإصدار كامل تواصل واتساب غير مسموح بتعديل أو إزالة بياناتي سلسلة الخوارزمي التعليمية

أسئلة الموضوع الرابع: اللبن الزبادي

#### السوال الأول: ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

(	(خ		للجهاز الهضمي.	اللبن الزيادي هي بكتيريا ضارة	١- البكتريا التي تخمر
(	(ص		ض اللكتيك.	ن متخمر بأنواع من بكتيريا حامه	٢- اللبن الزبادي هو لبر
(	(ص	اء.	ولها على الفطور أو العش	ن الوجبات الخفيفة التي يمكن تنا	٣- يعد اللبن الزبادي م
(	(خ		مضىي.	ب الجيد أن طعمه لاذع جدا أو حم	٤- من مميزات الزبادي
(	(ص		ومغلقة.	ي في الثلاجة في عبّوات معقمة	٥- ينتم حفظ اللبن الزباد
(	(خ	رة.	ضي التحضين لفترة قصي	طعم الزبادي ذو طعم لازع وحمد	٦- السبب الذي يجعل م
(	(ص		্ৰ	طي الزبادي وتمنحه قوامه السمي	٧- مرحلة التحضين تع
(	(ص		67 :	نب الزباد <i>ي في</i> عبوات بلاستيكية	٨- في المصنع، يتم سك
(	(ص			ون بسبب طول مدة التحضين.	٩- تشريش الزبادي يكو
		1	<b>ン</b> '		
		9		إجابة الصحيحة مما يلي:	السؤال الثاني: اختر ال
				اع من بكتيريا حامض اللكتيك؛	
				ع من بحثيريا حامض التحليك؛	۱ - هو نبن منحمر بانوا
		د- جميع ما سبق	ج- العصير	ب- اللبن الزبادي	أ- المربي
			7	روتين والكالسيوم؛	٢- يعد مصدرا جيدا للب
		د- جميع ما سبق	ج- العصير	ب- اللبن الزبادي	أ- المربي
	هائي.	لضارة لتحسين القوام الن	ا الميكروبات ا	درجة مئوية لمدة عشر دقائق	٣- يُسخن اللبن إلى ٩٠
		د- نمو	ج- لتكاثر	ب- لزيادة	أ_ لقتل

ب- إزالة ج- نمو د- جميع ماسبق أ\_ قتل ٥- يبرد اللبن بسرعة لدرجة حرارة ..... مئوية لنمو البكتيريا المفيدة (الصحية) أثناء اعداد اللبن الزيادي.

ج- ۱۰۰ ٦- ..... هي زبادي من بوم سابق،

۹۰ \_ب

أ- بادئات التخمر ب- الزبادي الطازج ج- اللبن د- حميع ماسبق

٤- يُبرد اللبن بسرعة لتصل حرارته إلى ٤٠درجة مئوية، وتجنب ...... الميكروبات الضارة.

د- صفر

أ- ٠٤

-+
أ_ ال
-۸
أ_ قد
_9
أ_ ما
٠,٠

ج- تشريش اللبن

د- طعمه جيد

أ- طعمه لازع

للحصول على الإصدار كامل تواصل واتساب غير مسموح بتعديل أو إزالة بياناتي أسئلة الموضوع الخامس: المشروبات الصحية بديل للمشروبات غير الصحية السوال الأول: ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-١- لا تسبب المشروبات الغازية في زيادة الوزن. (خ ٢- ارتفاع مستويات السكر في الدم يتسبب بمرض السكري. (ص) ٣- نفت بعض الدر اسات وجود علاقة بين تناول المشروبات السكرية وارتفاع ضغط الدم، (خ ٤- تعد المشر وبات الغازية الدايت ليست الخيار ا الصحيا البديل للمشر وبات الغازية. (ص ٥- للمحليات الصناعية بديل السكر تأثير مفيد على البكتريا المفيدة في الجهاز الهضمي. (خ ٦- تكثر في المشروبات الغازية الفيتامينات والمعادن والبروتينات والألياف. (خ ) ٧- تخلو المشروبات الغازية من الفيتامينات . (ص ) ٨- تناول المشروبات الغازية طوال اليوم، تقلل من تناول المشروبات والأطعمة الأخرى. (ص) ٩- قد تُصاب بسوء التغذية بسبب الإفراط في تتاوله السكر فقط. (ص) (ص ) ١٠ عليك أن تقرر استبدال المشروبات الغازية ببدائل صحية.

### السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- يؤثر ........ الموجود في المشروبات الغازية سلبًا على صحتك وتؤدي إلى مشكلات صحية
 أ- السكر ب- الملح ب- الفاكهة د- الفيتامينات

٢- ارتفاع مستويات السكر في الدم يتسبب بمرض ......

أ- ارتفاع الضغط الدم ب- السكري ج- السرطان د- الانيميا

٣- كشف الباحثون أن المحليات الصناعية (كبديل للسكر) لها تأثير على البكتريا المفيدة في المعدة.

أ- نافع ب- مفيد ج- جيد د- ضار

٤- إستهلاك المحليات الصناعية يؤدي إلى .....

أـ زيادة الشهية، بـ زيادة استهلاك السعرات الحرارية جـ زيادة الوزن. دـ جميع ما سبق

٥- يعيق حمض ...... الموجود في المشروبات الغازية عملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام

ول على الإصدار كامل تواصل واتساب غير مسموح بتعديل أو إزالة بياناتي سلسلة الخوارزمي التعليمية

ج- اللكتيك د- الفوسفوريك

ب- الليمون

٦- عليك أن تقرر استبدال المشروبات الغازية ببدائل صحية مثل ......

أ- المشروبات الغازية الدايت ب- العصائر الصناعية ج- الوجبات السريعة د- المشرويات الصحية

لحصول على الإصدار كامل تواصل واتساب غير مسموح بتعديل أو إزالة بياناتي سلسلة الخوارزمي التعليم

أسئلة الموضوع السادس: الوجبات السريعة

-11	خطأ	أو	اصح)	كلمة	ضع	الأول:	لسوال
		J'	10-	1		. 05.	0,5

(	(ص	ات .	يتم تناولوها مع الأُسرة في المناسب	لى عند إعداد الوجبات المميزة	١- في الماضي الجمب
(	(خ	9	ذائية لكل مرحلة من مراحل النمو	كانت لا تراعي الاحتياجات الغ	٢- وجبات الماضي ك
(	(ص		الوجبات السريعة.	الشباب في الوقت الحاضر طلب	٣- يفضل العديد من
(	(خ			ا غنيًّا بـ البروتين فقط	٤- الكبد، يُعد مصدر
(	(خ		وحمض الفوليك، والبوتاسيوم.	الفيتامينات K1 ،A ،E ،C	٥- يعتبر الكبد غني ب
(	(ص	وجبات السريعة	المصرية في زيادة الإقبال على اا	ببات السريعة الدولية في المدن	٦- ساهم مطاعم الوج
(	(خ			صحية يمكن أن يؤدي إلى زياد	/ / /
(	(ص		لخين في مصر يعانون حاليًّا من زيادة		
(	(ص		ضوع ما،ويقدم الفريق الآخر حجم		
(	(ص	المعرفة المصري.	ثوقة للبحث عن معلومات مثل بنك		5
(	(ص		لرد على حجج الطرف المقابل.		
(	(خ		معلومة الصحيحة.	بإدارة المناظرة ليؤكد على اله	١٢- ويقوم الطالب
				الإجابة الصحيحة مما يلي:	السؤال الثاني : اختر
			مغذية في	ذة غنية بالمكونات الصحية وال	١- كانت النكهات لذي
	حاضر	د- الماضي والد	ج- الوقت الحالي	ب- الماضي	أ- الحاضر
		وصحية.	فل الملون وتعد وجبة لذيذة للغاية،	ات الماضي كانت تُقدم مع الفله	٢- تعد من امثلة وجب
		د- البرجر	ج- الشاورما	ب- الكبد الاسكندراني	أ- البيتزا
			ن B2 والفيتامين B12والفيتامين A	ب البروتين، والحديد، والفيتامير	٣- يُعد مصدرا غنيّا
		ا د- الأرز	ج- الفلفل	ب- البرجر	أ- الكبد
		اسىيوم.	A، K1 وحمض الفوليك، والبوت	غني ب الفيتامينات E،C.	٤- يعتبر
		د- الأرز	ج- الفافل	ب- البرجر	أ- الكبد
			.هون و الكربو هيدر ات.	على نسبة عالية من السكر والد	٥- تشتهر باحتوائها .
_		r1	- المحدث المفدة	7-1-11 ml - 11 11 1	The Market Market

للحصول على الإصدار كامل تواصل واتساب غير مسموح بتعديل أو إزالة بياناتي سلسلة الخوارزمي التعليمية

تفتقر إلى الألياف والفيتامينات والمعادن الأساسية.

د- جميع ماسبق	ج- الوجبات المفيدة	ب- الوجبات السريعة	أ- الوجبات الخفيفة
، وأمراض الكبد الدهني.	من النوع الثاني، وضغط الدم	ات مرض السكري	٧- كشفت الاحصائي
د- ندرة انتشار	ج- انعدام انتشار	ب- ارتفع انتشار	أ- انخفاض انتثبار
	الدم الناتج عن	لسريعة ظهرت أمراض مثل فقر	٨- بسبب الوجبات ا
د- نقص الحديد	ج- ارتفاع الحرارة	ب- زيادة السكر	أ- نقص الفيتامينات
	- 47	هي تبادل الأراء والحجج.	٩
د- المفاوضات	ج- المنافشة	ب- الندوة	أ- المناظرة
ارب الشخصية.	ق والبيانات الإحصائية والتجا	تلك المدعومة بالأدلة مثل الحقائ	۱ هي
د- جميع ماسبق	ج- الحجة القوية	ب- الحجة الضعيفة	أ- الحجة العادية

لحصول على الإصدار كامل تواصل واتساب غير مسموح بتعديل أو إزالة بياناتي سلسلة الخوارزمي التعليمية

أسئلة الموضوع السابع: البدائل الصحية للوجبات السريعة

## السؤال الأول: ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

المهارات المهنية – الصف السادس الابتدائي

(	(خ	ن، والسكريات والملح.	حية على نسبة عالية من الدهور	١- تحتوي الوجبات الصد
(	(ص	لمقارنة قيمتها الغذائية بالمعلبات الغذائية الأخرى.	المدونة على العبوات الغذائية ا	٢- يجب قراءة العبارات
(	(خ	ية والألياف.	بة إلى العناصر الغذائية الأساس	٣- تفتقر الوجبات الصحي
(	(ص	صر الغذائية الأساسية.	، في المنزل لذيذة وغنية بالعناه	٤- الوجبة الصحية المعدة
(	(ص	مير الصحية.	ت، وبخاصة الدهون المشبعة غ	٥- الأطعمة المقلية بالزين
(	(خ	السكر أو بدون سكر من الوجبات السربعة.	تحتوي على نسبة منخفضة من	٦- الوجبات الخفيفة التي
(	(ص	بحية.	ي أو الفواكه المجففة وجبات ص	٧- تعد الفاكهة مع الزبادو
(	(ص	، عالية من الملح والدهون وجبات سريعة.	لاطس التي تحتوي على كميات	٨- تعد رقائق الذرة والبط
(	(خ	سرات وجبات سريعة.	مم والملح، مثل الفيشار أو المك	- تعد الأطعمة قليلة الدس
(	(خ	قيق الأبيض من الوجبات الصحية.	ففض الألياف المصنوع من الد	١- يعد الخبز والكعك منخ
(	(ص	لح، واللحوم الخالية من الدهون وجبات صحية.	ي المنزل، مثل البرجر قليل الم	١- تعد الأطعمة المعدة في
(	(خ	الصحية واللذيذة، مثل البرجر والبيتزا	ية بالكثير من الأطباق التقليدية	<ul><li>١- تشتهر البيئات المصر</li></ul>
(	(ص		باق ذات القيمة الغذائية العالية،	
(	(خ	3	بطبق الكشك فقط.	١- تشتهر منطقة الصعيد
		7	ابة الصحيحة مما يلي:	السوال الثاني: اختر الإج
		الأساسية والألياف.	إلى العناصر الغذائية	١- تفتقر الوجبات
ق	ع ما سپر	ج- الخفيفة د- جمي	ب- السريعة	أ- الصحية
		ة بالعناصر الغذائية الأساسية.	. المعدة في المنزل لذيذة وغني	٢- الوجبة
ق	ع ما سي	ج- الخفيفة د- جمي	ب- السريعة	أ- الصحية
. 2	ن اطعما	ن بكمية قليلة من الزيت الصحي، مثل زيت الزيتو	أو المطهوة بالبخار أو في الفر	٣- تعد الأطعمة المشوية
ق	ع ما سب	ج- الخفيفة د- جمي	ب- السريعة	اً- الصحية
		مافة عليها	ات التقليدية لذيذة من خلال إض	٤- يمكن أن تصبح الوجب
بق	بيع ما س	ج- الثوم والبصل د- جم	ب التوابل	أ- الأعشاب
			وتنين والألياف	٥- وهو مصدر نباتي للبر
	\ (G <sup>2</sup>	ج- اليامية د- المند	ب- الملوخية	أ- الفول المدمس

المحصول على الإصدار كامل تواصل واتساب غير مسموح بتعديل أو إزالة بياناتي سلسلة الخوارزمي التعليمية

٦- طبق من البيئات الساحلية عبارة عن سمك وأرز.

أ- الفول المدمس ب- الملوخية ج- الصيادية د- المندي

٧- عبارة عن فراخ أو لحم مطهو على الفحم في براميل مدفونة تحت الأرض

أ- الفول المدمس ب- الملوخية ج- الصيادية د- المندي

٨- طبق عبارة عن لف أو حشو الأوراق أو الخضراوات بالأرز والطماطم والبصل والبقدونس وغيرها من الأعشاب.

أ- الفول المدمس ب- الملوخية ج- المحشى د- المندي

٩- عبارة عن دقيق القمح وتشتهر به منطقة الصعيد.

أ- الفول المدمس ب- الملوخية ج- الكشك د- المندي



# ပြူတွင်္ကြောက်ကို ရှိသည် လျှောက်ကို ရှိသည်။ မြောက်ကို ရှိသည်။ မြောက်ကို မြော



# وثلاراي لطبع العثمات من عثمت الباراي لطبع العثمات والمحال والم

